IL TESORO
DELLA SANITÀ

Di Castor Durante da Gualdo, Medico, &
Cittadino Romano.

Nel quale s'insegna il modo di conseruar la Sanità, & prolongar la vita.

Et si tratta della natura de' cibi, & de' Rimedij de' nocumenti loro.

Con la Tauola delle cose più notabili.

S. Marie de scala



IN VENETIA, M. DC. XXIX.
Appresso Iseppo Imberti.

SANCTISSIMO AC BEATISSIMO PATRI SIXTO V. P. O. M.

Castor Durantes,

Hoc tibi viuendi præscripta est forma libello
SANCTE PATER, possis quò superesse diu:
Per lege viuacis sumes documenta Senectæ,
Hæc poteris veteres exuere Arte dies:
Hoc pia Roma rogat Pastori hoc spōdet Olympus.
Si tibi non curat viuere, viue Gregi.

Viuat, & Excubitor pellat genus omne luporum
Hic Leo, vt illæsum seruet ouile DEI.

Sunt alti Montes altus Leo, Sydus, & altum,
Corde SIXTI Mons, Leo, Stella minor.

Sicarios SIXTVS cælo auspice perdidit, inde
Vbertas Campis reddita, Paxque Greci.

ALL'ILLVSTR.^MA

ET ECCELLENTISS.

SIGNORA,

La Signora Donna Camilla Peretta.



AVENDO io; alli giorni passati, Illustrissima, & Eccellentissima Signora, mandato a Nostro Signor in segno di gratitudine, & diuotione, vn Libro composto in lingua Latina, del modo di conseruare la Sanità, & prolongar la vita; ho pensato per far cosa grata a Vostra Eccellentissima ridurlo in lingua Italiana, non solo, perche ella per se stessa ne apprenda qualche regola, per la sanità, ma perche ancora possa con la sua prudenza, & vigilanza aiutata dal maturo consiglio dell'Eccellentissimo Medico, il Signor Antonio Porto, attendere più sicuramente alla

con-

conseruation di S. Bernardo a beneficio di tutto il mondo. Il quale spera, sotto questo felicissimo Pontificato, di veder ritornato il Secol d'oro, poi che già si vede la Giustitia ridotta al suo luogo, & la Pace con l'abondanza, più che mai crescere, & finalmente la Virtù, & la Religione essere premiata, & essaltata. E se io conoscerò questo mio picciol dono esser grato à Vostra Eccellentissima mi sforzerò mostrarle in breue, quanta sia la mia deuotione verso di lei, col dedicarle il mio TEATRO DELLE PIANTE, de gli Animali quadrupedi, de gli Vccelli, de i Pesci, & delle Pietre pretiose. In tanto si degni pormi nel numero de i suoi minimi seruitori. Et viua felicissima sempre.

Di Roma li 20. di Luglio. 1586.

Di V. E. Illustriss.

Deuotissimo Seru.

Castor Durante.



PROEMIO



A Sanità, & la vita lunga non solo si promette à noi dal Cielo nel principio del nascer nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura, & nessuna cosa è a gli huomini più utile a questo proposito quanto è, che ciascun sappia quali Regole nel vitto seruar si debbano. La Sanità dunque altra non è, che un naturale affetto, per ilquale si fanno le nostre attioni, ouero è la cagione delle operationi nostre. Fù da Dio benedetto, per conseruatione della Sanità, data la medicina, la quale in due parti diuidesi. La prima conserua la Sanità presente: Et l'altra la perduta recupera. Qui si farà solamente mentione di quella parte della Medicina, che ci conserua sani, & ci fa viuere lungo tempo. Dall'altra parte habbiamo trattato a pieno, nella nostra Prattica Medicinale, nella quale si fa mentione di tutte l'infirmità del corpo humano, dalla cima della testa fin'alle piante de' piedi, & in versi, & discorsi latini si tratterà distintamente dell'essentia (per essempio) della Podagra, delle sue differenze, della

parte

parte offesa, de i segni delle cause, del pronostico, della curatione col vitto, con li siroppi, con le medicine, con le diuersioni, co i medicamenti, che mitigano il dolore, corroborano le parti offese, & finalmente risoluono le reliquie del male. Poi si annotaranno tutti i medicamenti semplici, & composti, & si scopriranno molti Secreti empirici pertinenti a quel male. Hora perche questa prima parte è fondata in quelle cose, che possono alterare i corpi nostri, ò in bene, ò in male, come sono l'aere, il moto, & la quiete, la repletione, & inanitione, gli accidenti dell'animo, il cibo, & il bere; cominciaremo dall'aere, poi che egli fra tutte le cose non naturali tiene il primo luogo.



LECTORI
CANDIDO.

Iacobus Antonius Cortusius.

Maximus in minimo Thesauro conditur aurea.
Thesaurus vitæ, nascitur vnde Salus.
Tu tibi, si qua tuæ est Lector bone cura salutis,
Accipe, detexit quas tibi Castor opes.

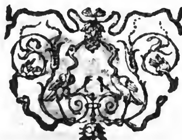




TAVOLA DELLE COSE PIV NOTABILI.

A

cigna-

fra-

Lag-

Paße-

Il fine della Tauola.

IL TESORO
DELLA SANITA
Di Castor Durante.

SOMMARIO.

Si cupit incolumem vitam producere, Cælum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madidus morbosis Africus auris:
Purũ ama, et ad solẽ nascentem, et lumine apricũ,
Purgatumque Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.



L'Aere è sopra tutte le cose necessario alla conseruatione della sanità, & alla lunghezza della vita, imperciòche viuono gli Animali con bisogno d'vn continuo refrigerio del cuore, il quale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell'Aere; & per questo o vogliamo, o non vogliamo, è a tutti i viuenti l'Aere necessario, che senza esso non si può conseruare la sanità, nè meno racquistare; che tutte l'altre cose si possono schiuare, eccetto l'Aere, che ne circonda, & muta i corpi nostri più che alcun'altra co-

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'aere.

sa, perche dimoriamo continuamente in esso, & senza respirarlo nessuno può viuere; & sì come la respiratione non si separa dalla uita, così ne anche la vita dalla respiratione. Et per questo meritamente si dice, che l'Aere è più nociuo del mangiare, & del bere, perche velocemẽte se ne vola al polmone, & al cuore, & senza cibi possiamo qualche poco viuere, ma senza l'Aere niente; hauendo dunque egli tanta possanza a conseruar la sanità, si deue fare l'elettione di buon Aere, sereno, chiaro, volto ad Oriente, non corrotto da nebbie, nè da vapori di laghi, stagni paludi, cauerne, fanghi, & poluere: Che per l'Aere poluetoso appresso i Garamanti gl'huomini appena possono arriuare a quarãta anni. Et doue è l'Aere cattiuo, è necessario che l'acque non sian buone, le quali aiutano poi l'Aere a corrompere i corpi nostri insieme con i cibi, i quali nell'Aere grosso deuono essere sottili, come nel sottile grossi. Quell'Aere adunque è conseruatiuo della sanità, che fa i giorni lieti, & sereni, puro, & temperato: Si come il grosso, il denso, il turbido, & l'infetto la distruggono. L'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale, & l'Australe ancora, & parimente il notturno, massime sotto i raggi della Luna, & allo scoperto, & così ancora il ventoso, il turbido, il grosso, infetto di cattiui vapori, & dalla putredine de gli animali, & dell'altre cose, per-

Respirare. *Vita.* *Aere buono.* *Aere cattiuo.*

che

che tal'Aere graua la testa, & offende gli spiriti animali, & con la sua troppa humidità rilassa le giõture, e le fa paratissime a riceuere ogni sorte di superfluità, come fa anche l'Aere che da fumo, o poluere è infetto; dal quale bisogna guardarsi, perche entrato nel corpo, oppilando i meati prohibisce il trãsito de gli spiriti animali. Elegghisi dunque l'Aer tẽperato, che è quello, che è chiaro, lucido, & puro, che egli non solamente fa la sanità, ma la cõserua ancora: chiarificando tutti gli spiriti, & il sangue, rallegra il cuore, & la mente, corrobora tutte l'attioni, sollecita la digestione in tutti i mebri, conserua il temperamẽto, prolunga la vita, ritardãdo la vecchiezza. Et all'incontro l'Aere tenebroso, & grosso, offusca il cuore, cõturba la mente aggraua il corpo, ritarda la cõcottione, & accelera la vecchiezza. Conoscesi l'Aere temperato, se subito tramontato il Sole, si rinfresca; & nascendo il Sole, subito si riscalda; & conferisce quest'Aere ad ogn'età; ad ogni complessione, ad ogni sesso, & ad ogni tempo. E cattiuo ancora nõ solo l'Aere agitato da uenti, ma quello ancora che stà sempre quieto. Quãdo poi l'Aere eccede in qualche qualità, & deue correggere col suo contrario, & se non s'hauerà naturalmente, artificialmente preparisi: Onde se sarà troppo caldo, & di state, si asperga la casa d'acqua fresca, & aceto, perche l'aceto con la sua fri-

Aere temperato, e suoi effetti.

Aere distemperato.

Aere temparato.

Aere come si corregge.

gidità, & ſiccità, corregge i cattiui vapori dell' Aere, & prohibiſce la putredine, & per la caſa ſi aſpergano fiori, rami, & herbe odorifere, che habbiano facoltà humida, come ſono le viole, le roſe, cime di roui, & di vite, foglie di canne, di lattuga, di ſalcio, di quercia, e di pruni, fior di nenufari, & rami di lentiſco, & altre frigide, piãte ſi deue ancora ꝓhibire che neſſuna pſona entri nelle ſtãze, perche la turba de gli huomini le riſcaldano; ſia piena oltre a ciò la ſtãza de pomi odoriferi, come ſono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma ſe l'aere ſarà troppo frigido, ſi fugga il vẽto, maſsime il Boreale, & non ſi eſca di caſa auãti al leuar del Sole, & ſi ſpargan p la ſtãza herbe calide, come mẽta, pulegio, ſaluia hiſſopo, lauro, roſmarino, & maiorana, ouero ſi faccia la decottiõ di qſte herbe cõ garofani cinnamomo, maci, & ſimili, & ſi ſparga p la ſtãza, & facciãſi profumi ancora di coſe aromatiche, come incenſo, maſtice, cinnamomo, laudano, noce moſcata, ſcorze di cedro, mirra, ambra, legno, aloe, moſco, & ſtorace, mettẽdo queſte coſe ſopra carboni acceſi, ouero ſi faccia miſtura delle coſe dette con ſtorace liquida, ponẽdone vn poco ſopra carboni. Aprono queſti odori cõ le facultà loro gli orificij chiuſi, aſſottigliano i groſsi humori, & conferiſcono a i frigidi, & humidi affetti del corpo. Si può fare ancor queſto profumo: Si prẽda di tutti ſandali e gual-

Turba.

Profumi.

Profumo.

gualmẽte meza, oncia, di rose drãme sei, d'ãbra drãme vna, di mosco mezo scropolo, di been bis co, & rosso ana duo scropoli, di fiori di nenufari dramme tre, di laudano drãma vna di mastice, d'incenso, ana drãme due, pestinsi grossamente, & mettãsi sopra carboni. Oltre a ciò per correger la mala qualità dell'Aria, & per assottigliare, & dissoluere i grossi, & viscosi humori del corpo, sia sempre acceso nella stanza fuoco di legne odorifere, come sono lauro, rosmarino, cipresso, ginebro, quercia, pino, abete, larice, terebinto, & tamarice. Oltre a ciò odorisi notte, e giorno q̃sto pomo. Prẽdasi di zafferano drãma vna e meza, di ambra orientale, scropolo mezo, di mosco dramma meza, di storace calamita, & di lauro ana scrop. vno, si dissoluano cõ maluagia, & si facci vn pomo. Sẽpre è da tenere a memoria, che l'Aere noturno, massime in Roma, è inimico alla sanità, & l'Aria delle vigne è parimente poco sana, eccetto quãdo soffia Aquilone & Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è più freddo, & più secco; nelle valli è più caldo, & più humido, & più graue, più denso, più grosso, & più nociuo. Delle stagioni q̃lle sono ottime, che seruãdo la propria tẽperatura loro, sono vguali, o fredde, o calde, che elle si siano, ma q̃lle che variano, sõ pessime. Nõ è da lasciar di dire, che la state, quãdo soffian vẽti australi, son più sani i luoghi esposti a Settẽtrione, come l'inuer-

Fuoco corregge l'aere.

Pomo odorifero.

Aere notturno.

Aria delle vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

gidità, & siccità, corregge i cattiui vapori dell' Aere, & prohibisce la putredine, & per la casa si aspergano fiori, rami, & herbe odorifere, che habbiano facoltà humida, come sono le viole, le rose, cime di roui, & di vite, foglie di canne, di lattuga, di salcio, di quercia, e di pruni, fior di nenufari, & rami di lentisco, & altre frigide, piãte si deue ancora ꝓhibire che nessuna ꝑsona entri nelle stãze, perche la turba de gli huomini le riscaldano; sia piena oltre a ciò la stãza de pomi odoriferi, come sono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma se l'aere sarà troppo frigido, si fugga il vẽto, massime il Boreale, & non si esca di casa auãti al leuar del Sole, & si spargan ꝑ la stãza herbe calide, come mẽta, pulegio, saluia hissopo, lauro, rosmarino, & maiorana, ouero si faccia la decottiõ di q̃ste herbe cõ garofani cinnamomo, maci, & simili, & si sparga ꝑ la stãza, & facciãsi profumi ancora di cose aromatiche, come incenso, mastice, cinnamomo, laudano, noce moscata, scorze di cedro, mirra, ambra, legno, aloe, mosco, & storace, mettẽdo queste cose sopra carboni accesi, ouero si faccia mistura delle cose dette con storace liquida, ponẽdone vn poco sopra carboni. Aprono questi odori cõ le facultà loro gli orificij chiusi, assottigliano i grossi humori, & conferiscono a i frigidi, & humidi affetti del corpo. Si può fare ancor questo profumo: Si prẽda di tutti sandali e gual-

Turba.

Profumi.

Profumo.

gualmẽte meza, oncia, di rose drãme sei, d'ãbra drãme vna, di mosco mezo scropolo, di been bia co, & rosso ana duo scropoli, di fiori di nenufari dramme tre, di laudano drãma vna di mastice, d'incenso, ana drãme due, pestinsi grossamente, & mettãsi sopra carboni. Oltre a ciò per correger la mala qualità dell'Aria, & per assottigliare, & dissoluere i grossi, & viscosi humori del corpo, sia sempre acceso nella stanza fuoco di legne odorifere, come sono lauro, rosmarino, cipresso, ginebro, quercia, pino, abete, larice, terebinto, & tamarice. Oltre a ciò odorisi notte, e giorno q̃sto pomo. Prẽdasi di zafferano drãma vna e meza, di ambra orientale, scropolo mezo, di mosco dramma meza, di storace calamita, & di lauro ana scrop. vno, si dissoluano cõ maluagia, & si facci vn pomo. Sẽpre è da tenere a memoria, che l'Aere noturno, massime in Roma, è inimico alla sanità, & l'Aria delle vigne è parimente poco sana, eccetto quãdo soffia Aquilone & Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è più freddo, & più secco; nelle valli è più caldo, & più humido, & più graue, più denso, più grosso, & più nociuo. Delle stagioni q̃lle sono ottime, che seruãdo la propria tẽperatura loro, sono vguali, o fredde, o calde, che elle si siano, ma q̃lle che variano, sõ pessime. Nõ è da lasciar di dire, che la state, quãdo sossian vẽti australi, son più sani i luoghi esposti a Settẽtrione, come l'inuer-

Fuoco corregge l'aere.

Pomo odorifero.

Aere notturno.

Aria delle vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

no tirãdo tramõtana, quei che sõ volti a mezo giorno. Volẽdosi sapere che qualità sia dell'Aere, mettasi la notte al sereno, vna spogna bene asciutta, e se la mattina si troua secca, l'Aere è seco; se molle l'Aere è humido: Se parimente vi si metterà vn pan fresco, & si muffa, sarà l'Aer corrotto, se secco, o humido, il pane si manterà nel esser suo. Correggesi ancora la malignità dell'Aere co'l buon fiato. tenẽdo in bocca la teriaca, il mitridato, & la cõfettion alchermes, stropicciãdo cõ q̃sti ãtidoti i dẽti: Alche vaglio no ancora la zedoaria, & l'angelica masticata, & q̃sto dẽtifrittio, prendẽdo rosmarino drãme vna, di mirra, mastice, bolarmeno, sãgue di drago, alume adusto, ana dramma meza, cinnamomo dramme vna e meza aceto rosato, acqua di lẽtisco ana oncie due, acqua piouana libra meza, mele oncie tre, cuocansi a fuoco lento, fin che siã bene schiumati, poi si aggiũga di belzoi scropolo vno, & come vnguẽto si serbi in vasi di vetro; Di questo la mattina auanti al cibo se ne tẽga vn poco in bocca, & si stropiccia per le gengiue, le quali si lauino, & nettino poi cõ l'acqua stillata a bagno caldo, di sal biãco, & alume di rocca ana once tre, & vi si aggiũga acqua di lentisco, & si lauino i denti. Queste cose purgano la bocca, fan buon fiato, fermano i denti smossi, incarnano le gengiue, emendando la carne putrida, & fanno i denti bianchi. Bisogna oltre

L'Aere come si conosca buono o cattiuo.

Aere come si corregga.

Dentifritio.

Acqua da denti

trè a ciò, che habbiamo le notitie de' luoghi, p sapere quali siã buoni, & quali cattiui p habitare. La casa dunque doue s'hà da habitare, non sia sotteranea, nè humida, nè vicina alla terra, ma nell'appartamento di mezo, & che sia nel più alto luogo della città, & che sia lucida, c'habbia il vento la state, & l'inuerno il Sole, & che habbia le finestre che si rispondin da tutte le bande, cioè da Leuãte, a Ponẽte, & dà tramõtana a mezo giorno, accioche nissun o Aere vi faccia lũgo tẽpo dimora, ch'altrimẽte vi si corromperebbe, & si putrefarebbe, nè bisogna frequentar molto le stãze da basso, ma le più alte, che così si viene a respirare l'Aere più sottile, & più puro: Adũque habitare in luogo alto, e aperto della casa, ripara che l'humido radicale nõ si consumi, & ritarda la vecchiezza: Ma habitare luochi vicini a terra, o sotterranei, & oscuri non è bene, perche la vita si mãtiene a cielo aperto, & al lume: & all'ombra l'huomo amuffasi, & cõsumasi, Bisogna ancora auertire, che gl'animali, l'herbe, i frutti, le biade, & i vini si eleggano q̃lli che sõ nati in luochi alti, & odorati, & deputati da i vẽti, & tẽperati dal Sole, & doue nõ vi siano stagni, ne stabbij, & doue le cose che vi nascano, si cõseruano lũgo tẽpo incorrotte, & quiui solamẽte è da habitare. È vtile parimẽte soggiornar tal hora in villa, perchioche si come la villa prouede gli alimẽti alla Città, &

Habitatione.

Vecchiezza.

Vita.

Villa.

la Città si consuma; così la vita humana col frequētar la villa si prolunga, ma cō l'otio, & col negotio della Città s'accorta. Giova ancora tal'hora mutare Aere, ma la mutatione non bisogna farla repētinamēte. Et perche alla rettification dell'Aere conferiscono le vesti, diffendēdo il corpo, da quello; a q̃sto si elegghino le vesti, che inclinino al caldo, & al secco: e l'inuerno sian le vesti di pelle d'agnello, di volpe, & di martore, & le calze si faccino di pelle di lepore, che cōferiscono molto alle infermità delle gionture, ouero di volpe, che confortano tutti i mēbri. Fannosi ancora le vesti di lana, di bambagia, & di seta, & quelle, che si fanno di lino, sono manco calide. Coprasi dunque bene il corpo la notte, & il giorno, massime la testa, che è domicilio dell'anima rationale, & dalla quale delle infirmità grā parte dipende. Perilche s'ha d'auertire, che la testa non patisca caldo, nè freddo, & molti vogliono, che la notte si raddopino i pāni alla testa, pcioche la notte p'l sōno il calor naturale fugge alle parti interne, & le parti esterne son priuate del lor calore, onde facilmēte dal freddo esterno restano offese, & similmēte mētre si veglia, si mandano alla testa molto calore, & molti spiriti, p l'operationi delle virtù interiori, & esteriori, & per q̃sto è piu calda: ma la notte auiene il cōtrario. Bisogna ancora auertire di non fare molta dimora al Sole, ò al

fuoco,

fuoco, e di nõ lauarsi troppo spesso la testa, imperoche queste cose calide aprono, dilatano, & rẽdono rare le parti della testa, onde si fãno piu prõte poi a riceuere le su pflue humidità. Sopra le vesti s'asperga l inuerno q̃sta acqua; prendesi di iride Fiorentina, zedoaria, spico nardo ana once vna, storace, mastice, cinnamomo, noce moscata, garofani ana once meza, bacche di ginepro dramme tre, been, ambra, mosco ana scrupulo vno. Tutte queste cose si stillino con vino. La state prendi d'acqua rosa libre quattro, di acetto ottimo libre vna, rose rosse manip. vno e mezo, di tutti sãdali drãma vna, canfora dramma meza, mosco grani sette, specie di diãbra, di iride ana oncia vna, si pesti il tutto, eccetto le specie, il mosco, & la canfora, & dissoluto ogni cosa in acqua rosa, posti in lãbicco p noue giorno, in fimo equino, stillisi. S'asperga ancora sopra le vesti cõ q̃sta poluere, aggiũtaui acqua rosa, prẽdi rose rosse, viole, ana once vna scorze di cedro, mortella, legno aloe, sãdali citrini ana oncia vna, cãfora, ãbra, ana scropulo mezo, mosco, beẽ ana grani cinque, facciasi poluere sottilissima. Si portino in mano cose odorate, la state vna spogna bagnata in acqua rosa, & aceto rosato, e s'odori spesso, ouero si porti in mano q̃sta palla odorata; Prẽdi carabe drãme due, rose drãme, vna, coralli rossi scropoli quattro, fior di nenufari drãme vna e meza, bolarmeno drã-

Vesti
Acqua odorifera

Palla odorata.

mẹ

me vna, storace calamita drãme vna e meza, legno aloe scrop. duo, mastice drãme vna, laudano drãme due ãbra, mosco ana grani duo, si pestino con pistello caldo, & si formino le palle, L'inuerno si porti vna spogna infusa in aceto nel qual siã macerati garofano, & zedoaria, ouero si porti in mano questo pomo d'ambra; Prẽdasi laudano oncia meza, storace calamita dramme due, belzoi, mastice ana dramma vna, garofani, noce moscata, croco, grana di tintori, cera biãnca, legno aloe ana scropulo vno ãbra scropulo, mezo, mosco dissoluto in maluagia grani cinque, cõ pistello caldo si formi vn pomo. Bisogna oltre a ciò difendere il petto, & lo stomaco con pelli d'agnello, o di lepore, o con cuginetto di piuma, o cõ pezze di rosato, essendo che lo stomaco male affetto sia la madre dell'infermità. Oltre a ciò i panni, che s'vsano per lo stomaco, & per la testa, habbiano odore di zafferano, di legno aloe, & di ambra, che queste cose dã vigore al ceruello, ma il mosco si lasci, per la molta sua euaporatione. Le mani ancora si cuoprino con guanti, l'inuerno di pelli di volpe, & la state di pelli di lepore, di capretto, e di agnello. Finalmente oltre all'altre cose, si fuggano con tutte le forze la frigidità de i piedi, & delle mani, essendo che molte indispositioni sogliono da queste cose procedere.

Pomo di ambra.

Stomaco come si difenda.

panni.

DEL-

DEL MOTO, ET DELLA quiete.

Ne sensim ignauo languescant corpora somno,
Internusq; animos hebetet sopor, excute lentum
Torporem, & varias exerce membra per artes;
Nunc ferro vitem attende, nunc vomere verte
Tellurem, aut equitans dorsoque immixtus equino
Compita carpe fuga, fluuiosq; euince rapaces,
Corporis hinc totus exudat inutili humor
Artubus, & vitium calor excutit auctus, abitque
Quicquid in est morbi, sensusq; famesq; vigescunt.

CAP. II.

PErche non solo a conseruar la sanità, ma ancora alla buona habitudine del corpo è necessario il moto, per questo dopò l'Aere è da venire all'essercitio, ilquale è potentissimo a cõseruarci sani, essendo che per esso si espurgan le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che non ci bisognano più medicamenti. Sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fa, essẽdo cognatissimo a i mẽbri: ma quello, che si fa in carozza, ò in naue, ò a cauallo, & simili, è mẽ buono. Sono alcuni essercitij validi, & faticosi, & alcuni moderati, leggieri, & deboli; l'essercitio temperato è quel lo, che conferisce alla sanità, perche corobora il ca lor naturale, cõsuma le superfluità, viuifica le gio uen-

Essercitio e suoi effetti.

Essercitio ottimo.

uentù, alleggerisce la vecchiezza, prohibisce la ripienezza, fortifica i sensi, fà agile il corpo, & fortifica i nerui, & tutte le giõture, perche le parti essercitate diuẽtano più robuste; esso ancõra consolida i membri, & tutte le digestioni, mãtiene i meati del corpo aperti, acciochc esalino i fumosi vapori delli spiriti, iquali sono istrumenti di tutte le virtù; è finalmente la cõseruatione della humana vita, essendo sola cagione, che si faccia de i cibi ottima preparatione, concottione, assimilatione, finalmente l'espurgatione di tutte le superfluità. Gl'essercitij leggieri sono come il pescare, l'vccellare, & altre cose, che rallegrano l'animo: & si come l'essercitio moderato conferisce mirabilmente alla sanità: così per il contrario l'otio souerchio è di grandissimo nocumento. Le frittioni ancora sono vtilissime, percioche prohibiscono, che gl'humori non corrino alle gionture, e facendosi a tempo debito, cioè quando da gli intestini saranno mandate fuori le superfluità, aiutaranno la digestione, alleggeriranno il corpo, & apriranno i pori, accioche più facilmente per essi suaporino le superfluità, tirano il sangue alle parti esterne velocemente, inspessiscono i corpi rari, e gli spessi fan rari, indurano i molli, & mollificano i duri, & finalmente corroborano il calor naturale. La quantità dell'essercitio poi è fino a tanto, che il corpo si cominci

Essercitij leggieri.

Otio souerchio & suoi nocumenti.

minci a stancare, si riscaldi, & acquisti florido colore, & cominci a sudare: ilche quando sarà, bisogna mutarsi di panni, & asciutti bene tutti i mẽbri, mettersi gli altri panni, & se bisogna, starsene vn poco in letto, & quietarsi sino a tanto, che si sarà rihauute le forze. Il tempo poi da fare essercitio è auanti al cibo, espurgati prima gli escremẽti del ventre, & della vesica, perche gran danno suole auenire a coloro, che ripieni di cibi, si essercitano, perche si come il motto fatto auanti al cibo è cõseruatiuo della sanità; cosi dopò il cibo è generatiuo d'infirmità. Adũque ogni essercitio sia auanti al cibo, & dopo seguiti la quiete; ma da questa regola sono essenti gli Agricoltori, iquali son auezzi ad essercitarsi subito dopo il cibo, & in questi si verifica quel detto, che è meglio essercitarsi pieno, che voto. Nell'essercitio ancora è da guardarsi dal freddo, percioche l'essercitio hauendo aperti i pori, entra la frigidità facilmente, inducendo poi catarri, & altre diuerse infirmità. Adunque la mattina euacuati gli escrementi del corpo prima, faccino le frittioni alle parti estreme, comminciando dalle ginocchia fino a i piedi, & dalle coscie fino alle ginocchia, poi dalle coste superiori all'inferiori, poi dal dorso alle spalle, & alle braccia fin'alle mani, poi al petto tirando lateralmente verso le braccia, & questo si faccia cõ vno sciugatoio leggiermen-

Quantità dell'essercitio.

Tempo del l'essercitio.

Freddo dopò l'essercitio.

Frittioni

te stroppicciando fino a tanto, che la pelle alquanto si arrossi. Laudasi ne i vecchi il moto de i membri superiori, come delle spalle, & delle braccia, perche diuerte gl'humori, che non vadino alle parti inferiori, & per il contrario l'essercitio a piede, o lauande con acque dolci, preparano i vecchi alla podogra: Onde douendosi alcuna volta lauare i piedi, si lauino con liscia debole, in cui sian bollite rose rosse, e vn poco di sale, & si lauino in tẽpo, che non vi sian dolori, dapoi è bene di mettersi da se stesso i calzetti, & l'altre vesti, senza aiuto di seruitori, che cosi si essercita mediocremente il corpo, & il calor, & gli spiriti si risuegliano. Et non è da laudare lo stringersi con legacci i calzetti, anzi è meglio vsarli intieri senza ligacci perche strin-gendoli inducono dolori, & prohibiscono, che il calore, il sangue, & gli spiriti non corrano alle gionture, onde si indeboliscono, & si preparano a' dolori, & ad altri nocumẽti. In oltre è molto vtile tossendo sputare, & cacciar fuori gli escrementi del corpo, facendo essercitio. Oltre a ciò, auanti l'essercitio, la mattina del leuarsi bisogna stropicciarsi la testa, & pettinarsi, con pettine d'auorio, dalla fronte verso la nuca, dando almeno quaranta pettinate, poi con panno ruuido, ò con l'vgne, ò con spugna stropicciando la testa, se ne leui ogni superfluità, che vi fosse, accioche gli spiriti s'assottiglino e s'apra-

Essercitio de' vecchi.

Lauande per piedi.

Sputare

Pettine

Pettinarsi conferisce alla uista.

s'aprano i meati del capo, accioche le fumosità piu liberamente suaporino, che cosi si corroborano tutte le virtù interiori, cioè l'imaginatiua, la cogitatiua, & la memoria, & l'vso del pettine ristora mirabilmente la vista, massime guardãdo nello specchio, ilquale eccita tutte le virtù animali, & massime la vista; & il pettinarsi spesso il giorno, tira i vapori alle parti superiori, & facilmente gli rimoue da gl'occhi; ma nel pettinarsi non si tenga la testa molto scoperta, poi si pettini con vn'altro pettine la barba, la quale si tagli spesso, perche rallegra, & dà prontezza di animo. Conuiene ancora starnutare dopò l'vniuersale euacuatione, mettendo nel naso vn poco di poluere di pepe, & piretro. Poi bisogna lauar la faccia, & le mani, secondo quel verso.

Barba.

Starnuti

Lauarsi le mani, e'l viso.

Si fore vis sanus, ablue sæpe manus.

Et il lauarsi la faccia viuifica la virtù rilassata, essendo che il calore si riuoca dentro per Antiparistasi, & la virtù vnita piu gagliarda diuenta. L'inuerno si laui con decottione di saluia, o di rosmarino, qualche uolta, fatta in vino. La state si conuien l'acqua fresca, nella quale sia giunta vn poca d'acqua rosa, con vn poco di sapone bene odorifero. Bisogna lauare spesso le mani, perche sono instrumenti che tengon netti gli organi, per i quali escono le superfluità del ceruello, come sono l'orecchie,

Lauanda per l'inuerno.

Lauãda per la state.

chie, gli occhi, & le narici, & per questo si dice.

Lotio post mensum tibi confert munerabina.
Mundificat palmas, & lumine reddit acuta.

Acqua calda è cattiua per le mani

Ma dopò il cibo non bisogna lauar le mani con acqua calda, perche genera vermi nel ventre, & la ragione è perche con l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, onde ne vien la digestione imperfetta, laquale è potissima cagion de' vermi. Gli occhi ancora si lauino con acqua fresca, accioche si leuino da loro l'immonditie, & mettansi gl'occhi in acqua fresca, & chiara, & apransi, che così s'assottiglia la vista, & si mondificano gli occhi. Poi con vno asciugatoio bianchissimo, & odorifero s asciughino. Si nettino poi bene i denti, che non essendo netti fan puzzare il fiato, & miste col cibo le superfluità de i denti, caufano corrution del cibo; oltre che i denti sporchi mandano al ceruello cattiui vapori, & nessuna cosa è meglio a conseruare, & tener netti i denti, che il lauargli due volte il mese con vino, nel qual sia bollita la radice di titimallo. È ancora da lauar qualche volta la testa, nè bisogna in ciò osseruare quella antica sentenza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & non mai il capo: perche lauandosi la testa qualche volta, conforta grandemente il ceruello, massime lauandosi l'inuerno con liscia dolce, nella quale sia bollita

Vermi.

Occhi.

Denti.

Denti come si conseruino.

Capo quando si laui.

saluia,

saluia, bettonica, steccade, asara, maiorana, camamilla, mortella, & vn poco di vin bianco odorifero, & si vsi sapone fatto di sapone Venetiano, ò damaschino, once due, diagarico eletto oncia vna, di laudano dramme tre, di garofani, & spico nardo ana, scropoli duo, cõ olio mirtino, si faccia palla. La state si facciano bollir nella liscia rose secche, & in vece di sapone si vsino rossi d'oua fresche intepiditi. Lauata la testa, bisogna asciugarla subito con panni caldi, in modo che non vi resti humidità, pche il ceruello è humidissimo, & per questo la natura gli ha fatti tãti luoghi ad espurgarlo dalle supfluità. Quãdo oltre a ciò laua la testa, nõ si deue troppo p̃sto esporre all'aria, & per questo e meglior lauarsi la sera auãti cena. Fatte tutte queste cose, bisogna andar la prima cosa alla Chiesa, & far preghiere a Dio, ilquale è perfettissimo Medico che conserui la sanità del corpo, & della mente. Poi andar fuori, cominciãdo a fare essercitio piaceuolmente, tanto che si cominci quasi à sudare. Et più gagliardo essercitio si conuiene la mattina, che la sera. Et è da sapere, che sì come l'vso del moderato essercitio aiuta grãdemente a cõseruar la sanità, così il souerchio apporta al corpo dãno grauissimo, & così, si come il moto auãti al cibo cõferisce grandemente alla sanità così fatto subito dopò il cibo tira per tutto il corpo gli humori, & i succhi, che stan nello sto-

Saponetto per la testa.

Lauarsi la testa quando è meglio.

Essercitio più gagliardo quando.

maco ancora crudi, onde; poi si generano varie, & diuerse infirmità. Non si conuiene adunque dopò pranzo essercitatione alcuna, ma è conueniente la quiete, massime per vn'hora dopò il cibo. Dapoi è bene di spasseggiare alquanto, perche il cibo discenda al fondo dello stomaco. Gli essercitij finalmente son migliori fatti allo scoperto, che sotto i portici: al sole, che all'ombra, & fatti all'ombre, o di muraglie, ò di spaliere odorate, sono piu vtili, che quelli fatti al coperto, & meglio è il passeggio dritto, che il torto. Quelli poi che per qualche accidente non possono caminare, si faccino portare in lettica, in cocchio, ò in sedia, ò caualchino vna chinea, tanto che in qualche modo si mouano auanti al cibo; se vogliono gustar bene, & mangiar cō qualche appetito; che per l'otio s'attrista lo stomaco, & per l'essertitio s'allegra. Essercitato dunque il corpo a bastāza, si riposi alquanto fin che cessata la perturbatione, il calore, & gli spiriti si ricreino, e poi si mangi, che mentre sono in riuolutione, tirano i crudi humori alle viscere, che restano poi grandemente opilate. Non è oltre a ciò da disprezzare l'essercitatione della mente, imperoche si come il corpo con l'essercitio si rende gagliardo, così l'animo per gli studij si nutrisce, & acquista vigore, & molti p gli essercitij dell'animo si sono liberati da infirmità grādissime. Sono gli essercitii dell'animo, le speculatio-

Luoghi per lo esser citio.

In vece di essercitio che conuiensi.

Appetito.

Essercitio della mēte

Essercitij dell'animo.

lationi, & il cantare i Salmi, con instrumenti musicali, & attendere all'Istorie theologiche, che queste cose dilettando all'animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diuētino piu forti a resistere all'infermità, & a superarle, & fatti questi essercitij a debito tempo, cioè perfetta la cōcottione del cibo, & notriscono, & corroborano l'anima, e fan perfetta memoria; quindi vengono gli huomini dotti, & atti al gouerno delle Republiche; ma fatti fuor di tempo, impediscono la digestione, radunano molte superfluità, cagionando varie opilationi, & spesso generano febri putride. Se oltre a ciò i vecchi staranno in continuo otio, senza fare essercitio, essendo la vecchiezza come vna putredine, aggiungendosi putrido, a putrido tanto piu si putrefanno, & diuerran secchi; ma essercitandosi dureranno piu lungo tempo, & quindi auiene, che per tutte le bocche si ode quella graue sentenza. Che lo studio della sanità consiste in non satiarsi de i cibi, & in non esser pigro alle fatiche, & che l'essercitio, il cibo, il bere, il sonno, & l'altre cose tutte debbono essere mediocri: & con questi duo capi principalmente si insegna tutto quello che si cōuien di fare per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Anima. Memoria. Essercitio fuori di tēpo.

Olio, & suoi nocumenti.

Sanità.

Vita.

DELLA QVIETE.

At cum sub varij excineris artibus artus
Depuleritq; calor concreta alimenta saporis
Interna, nimio, ne vis lassata labore
Deficiat, Placidæ fessum te dede quieti,
Præsertim si prælongas conuiuia in horas.
Duxeris, & plenis vndarint fercui amensis,
Tunc quærenda quies, tunc otia dulcia amato,
Quò sopita fames stomaco rediuina resurgat,
Eximiansq; nouas epulas velut ante reposcat.

Essercitio & suoi effetti. *Otio, & suoi effetti.*

SI come l'immoderato essercitio apporta alla sanità molti incōmodi, cosi fa altresì l'otio, & la souerchia quiete, & non solo offende il corpo, ma indebolisce l'animo, che stando il corpo in otio si radunano molte superfluità, dallequali poi si cagionano infinite infirmità, perche mentre stà il corpo in otio, s'accrescono molte materie crude, & si fanno l'opilationi, & l'otio cōsuma, & corrompe le forze, estingue il calor naturale, & accresce la flemma nelle vene, & ingrassa il corpo, & l'indebolisce, & si come p l'essercitio, il natural calor s'accresce, & si facilita la concottion de li cibi: cosi per l'otio s'impedi ste, & s'estingue: & per questo l'otio si cōnumera tra le cause de i morbi frigidi: e conoscendo quel Poeta quāto l'otio nocesse alla sanità, disse

Cernis

Cernis vt ignauum corrumpant ocia corpus;
Vt capiant vitium, ni moueantur aquæ?

Et corrompe l'otio non solo tutto il corpo, ma è causa ancora di cattiui pensieri, come disse il medesimo Poeta,

Quæritur Agestius quare sit factus adulter?
In promptu causa est desidiosus erat.

E dunque la quiete contraria al Moto, & è ristoro delle fatiche, perche, *Quiete.*

Quod caret alterna requie durabile non est,
Hæc reparat Vires fessaq; membra nouat.

Et è la quiete non solo al corpo, mà ancora all'animo necessaria, quando è faticato da pensieri, da facende, & da studij, perche, *Riposo.*

Ocia corpus alunt, Animus quoque pascitur illis.

In sõma senza quiete il vigor dell'animo non si può lungaméte conseruare; oltre che il riposo ha gran forza in aiutare le speculationi, & le profonde inuentioni delle cose occulte. Conferisce la quiete dopò il cibo, accioche i cibi risiedino nel fondo dello stomaco bene vniti, che se ne fa poi di loro buona digestione. Et si come a i flemmatici, & alle fredde, & humide nature è vtile il moto: così a i calidi, & a i colerici è la quiete, più cõmoda. Bene è vero, che la souerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandissimo nocumento nõ solo a i corpi, ma all'animo ancora, percioche fa gli huomini negligenti, pigri, ignoranti, scordeuoli, & sme- *Quietedo po il cibo.* *Otio, & suoi effetti.*

morati, e rutti, senza pẽsieri inetti al consiglio; & al gouerno della republica. L'otio poi del corpo fa gli huomini grossi, pigri, poltroni, mal sani, da poco, scoloriti, rifredda, & estingue il calor naturale, accresce la flẽma, & empie il corpo di superfluità, generando infirmità frigide, come gocia, catarri, opilationi delle viscere, epilepsia, podagra, chiragra, & dolori artetici, quãdo poi alcuno è necessitato a stare in otio, & non è libero a poter fare essercitio, bisogna auertire di nutrirlo di cibi leggieri & di brodi, iquali facilmente, & senza molestia si distribuiscono per tutto il corpo, & lubricano il ventre, & questi tali bisogna che auertiscano di star poco a sedere, ma dritti, che così meglio si distribuiscono i cibi, & a questo proposito si dice.

Mali frigidi.

Parce mero, cenato parum, nunc sit tibi vanum
Surgere post epulas; somnum fuge meridianum.

Adunque la souerchia quiete nõ poco nocumẽto dà al corpo, per questo è d'auuertire, che sia tẽperata, & che nõ diuenti otio, ilquale non può stare lungo tempo senza dar nocumento. Onde veggiamo, che gli incarcerati che stanno ne' ceppi, & ne i ferri, che nõ si possono muouere, sempre pigliano qualche infirmità, imperoche si infrigidisce il lor corpo mentre per le souerchie humidità nõ può liberamente il calore diffondersi à i membri, essendo impedito il trãsito non solo al calore, ma à cibi ancora, per essere

Otio.

Incarcerati.

ſere i meati opilati. Onde poi mancano le forze, & i membri ſi riſſeccano, & s'aſſottigliano. Et all'incontro l'eſſercitio temperato diſſolue le ſuperfluità, & apre le vie, accioche ſi poſſa il calor naturale liberamente diffondere; & per queſto Hippocrate afferma eſſer l'eſſercitio moderato vtiliſſimo a i flemmatici, & a quei che ſon frigidi, & humidi di natura, ma i calidi, & colerici, la quiete è più commoda, perche humetta i corpi: adunque l'eſſercitio, & la quiete ſian moderati per conſeruar la ſanità, e prolungar la vita.

Eſſercitio moderato.

Quiete moderata.

DEL SONNO, ET DELLA VIGILIA.

Deficiunt vigiles ſenſus, hebetantur ocelli.
Tertia iam ab ſumpto præterit hora cibo,
Cæcuba, præcipiunt ſomnos, caput annuit, ite
Conuiuæ, inſolitos currite quiſque thorus.
Naturæ hic benè feruet opus, benè concoquit hepar,
Venter, & amplexu nobiliore cibum:
Lethæa eſt reſupina queis, hinc omnia pallent
Membra, iecur, reni, nerui, ora, caput, ſtomachus.
Pronus quiſque cubet, dextera vel parte recumbat
Mox leui lateres commoda ſomnus amat.
Somne nihil ſine te bene poſſumus optime ſomne,
Blanda ægris animis corporibusq; quies.

CAP. III.

Tutti gli animali per le lũghe fatiche, & vigilie si cõsumano, & per questo hãno bisogno d'esser ristaurati cõ la generation di nuouo humido radicale, & della rinouation delli spiriti risoluti, lequali cose si conseguiscono dal moderato sonno, le cui commodità sono molte, imperoche riscalda, & corrobora i membri, concuoce gli humori, accresce il calor naturale, ingrassa il corpo, sana l'infermità dell'animo, & mitiga le molestie della mente, perche nel tẽpo del sonno la facoltà animale si riposa, & la naturale opera più gagliardamente. Il sonno ancora aiuta la concottione de' cibi, non solo nello stomaco, & in tutto il corpo, perche per il sõno il calor naturale si riconcentra nelle parti interne, onde i cibi meglio si concoquono, & le superfluità meglio si caccian fuori. Il sonno finalmente rimoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle vigilie, & per questo è chiamato riposo delle cose, & pace dell'animo, secondo questi versi.

Sonno moderato, e suoi effetti.

Sonno moderato.

Somne qui es rerũ placidissimè, somne Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, tu pectora duris,
Fessa ministerij mulces, reperasq; labor.

Ma è da fuggire sempre il sõno superfluo, & tropo prolisso, peroche infrigidisse, & dissecca, indebolisce il calore, & genera humori flemmatici,

Sonno superfluo.

tici, da i quali poi viene la pigritia, & la poltroneria, & manda molti vapori alla testa, onde si causano poi le distillationi, & catarri; nuoce grãdemente a i corpi grassi, & ripieni, & in sõma non conferisce a i corpi, nè a gli animi nè alle facẽde & chi dorme troppo, è simile a vn mezo huomo, & quasi morto, percioche fuor ch'il concuocere il cibo, il non vedere, non vdire, non intẽdere, non parlare, & esser senza ragione, sono cose simili alla morte. Il sonno superfluo oltre ciò a i corpi sani, & infermi induce asina, & si prepara alla apoplesia, all'apilesia, alla paralisia, allo stupore, & alla febre; & oltre a gli altri incommodi, fa che gli escrementi non si mandino fuori al debito tẽpo, ma si ritengano lungamente ne i vasi. Si fà il sonno eleuãdosi da i cibi vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouãdolo frigido, & denso, si congelano, & fatti graui, & discendendo, opilano i meati sensitiui de i mẽbri, in quella maniera, che si genera la pioggia nella mezza regione dell'aria, per l'ascenso de i vapori. Et le vigilie causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa dell'angustie della mente, & delle digestioni de' cibi, imperoche per le vigilie in calor naturale, che si chiama primo istrumẽto dell'anima, si indebolisce, & lascia la concottione: imperoche l'anima serue al corpo, mentre vegghiemo, & distribuita in molte parti non è libera, ma distribuisce alcuna

Sonno come si faccia.

Vigilie donde si causino.

Calor naturale.

cuna parte di se a tutti i mẽbri,& sensi del corpo,all'audito,al viso,al tatto al gusto,al caminare,all'operare,& ad ogni facoltà del corpo, Onde da tãti negotij impedita,lascia i cibi nello stomaco,& indi nascerebbono crudeltà, se la natura nõ soccorresse col sonno, ilquale è l otio dell'anima rationale, e de gl'animali facoltà dolce riposo. Conferisce il sonno a i flemmatici, perche cõcuoce i crudi humori,da i quali generandosi poi buon sangue, l'huomo diuenta più calido,accresciuto dalla copia del sangue il natural calore. E vtile ancora a i colerici quãto alla quiete dell'animo,& quanto alla correttione della cõplessione del corpo. Ma piu che a gl'altri conferisce a malenconici,essendo che il sonno solo muta la loro intemperie, percioche per il sonno acquistano calore,& humidità,cose cõtrattie alla lor cõplessione. A i sanguigni cõferisce manco che a gl'altri; Nondimeno il sonno diurno,& meridiano,bisogna fuggirlo, eccetto quando l'huomo è constretto dalla consuetudine,ouero che la notte precedẽte nõ si fosse dormito: oueramente quãdo si senta lassitudine di mẽbri,che in questi casi è da cõcederlo, massime a quei c'hanno lo stomaco debole, & che non possono digerire, & all'hora non si deue stare con la testa bassa, nè in letto, ma in vna sedia con la testa alta,& non duri più di vna hora. Adũq; il sõno diurno rispetto al notturno è

Sonno. *Melanconici.* *Sonno diurno.*

sem-

ſempre cattiuo, maſſime ne' giorni canicolari, percioche all'hora ſi fanno ne corpi noſtri operationi contrarie, che il ſonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell' aria alle parti eſterne, & in quel tempo il ceruello ſi riempie di molti vapori, i quali poi vniti, & condenſati in acqua, deſcendono alle parti inferiori, & accreſcono le fluſſioni, & diſcendendo a diuerſe parti del corpo acquiſtano diuerſi nomi come dimoſtrano queſti verſi. *Giorni canicolari.*

Si fluit ad pectus reuma, tunc dico Cathar.um;
Ad fauces brancos, ad nares dico Corizam.

Coſi ancora cagionarebbono altri accidenti & per queſto il giorno è da vegghiare, & la notte da dormire; pche il dormir del giorno prepara innumerabili infirmità catarrati, fa mal colore, graua la milza, offende i nerui, fa pigro, & genera poſteme, & febre: oltre a ciò eſſẽdo il giorno luminoſo, e atto a gli eſſercitij, & alle vigilie, ma la notte con la ſua oſcurità, & quiete è più atta al ſonno, sì per la frigidità dell'aere, come ancora per la tranquilità, & quiete della mẽte, & del corpo, ch'allhora nõ ſi interrõpe il sõno da ſtrepiti, & da romori, & per queſto fu detto. *Sonno meridiano & ſuoi nocumenti.*

Si vis incolumen, ſi vis te reddere ſanum,
Curas tolle graues; ſomnum fuge meridianum:
Parce mœro, cœnare caue, nec ſit tibi vanum
Pergere poſt epulas: iraſci corde profanum,
Nec teneas mictum, nec cogas fortiter annum.

..ormire giorno come. Mà se alcune necessità (come si è detto) constringe a dormire il giorno, o per le notturne vigilie, o per ristorar le forze, dormire vn poco nõ nuoce, perche riuocato il calore a le parti interne, si fa miglior cõcottione: ma si dorma ne i giorni longhi, sedendo sopra vna sedia di corame con la testa eleuata, ma non piegata innãzi, o all'indietro, ma sopra i lati, che cosi si fa minore euaporatione al ceruello, ma nõ si dorma in letto molle, & delitioso, nè profumato, con mosco, o ambra, o legno, aloe, pche cosi si fà troppa dimora, e s'aggraua la testa, nè meno si dorma sopra cose dure, che potrebbe far rompere qualche vena nel petto. *Dormir sopra cose dure.* La notte poi non si ha a dormire con la testa, ò cõ le braccia, o piedi scoperti, pche la frigidità, delle parti estreme nel sonno apporta gran nocumento al ceruello. *Piedi, e braccia coperti.* Bisogna auertire ancora di nõ dormire in camera doue entrino i raggi della Luna, perche nuoce grãdemente alla testa, facendo catarri più che se si dormisse al sereno. *Luna.* Oltre a ciò nõ è da dormire subito dopò il cibo, ma almanco due hore dapoi, & se più, sarà meglio, perche allhora si farà meglio la concottione de i cibi: *Dormir quanto dopo'l cibo.* Nondimeno è maggiore offesa il dormire subito dopò pranso che dopò cena, perche si risueglia dal sonno prima che la testa possa digerire i vapori eleuati dal cibo. Oltre a ciò è nociuo ancora dormir a stomaco voto, pchę indebolisce la virtù, ne bi *Dormir a stomaco voto.*

sogna nel dormire far molte riuolte, perche si causa la corruttione de i cibi nello stomaco, si accresce le superfluità, & finalmente si prohibisce la digestione delle materie, & l'espulsione loro a i luoghi naturali. E nociuo pariméte il dormir alla supina, perche offende la schiena, & le reni, impedisce l'anhelito, & prepara a cattiue infirmità de i nerui, perche le superfluità vãno alla nuca, & alla spina, & alle parti posteriori di modo, che non si possono espurgare per il naso, nè per il palato, nè per altre congrue regioni: bene è vero, che quãdo ci è la renella è bene di dormire sopra la schiena. E la forma del dormire, accioche il cibo più facilmente descenda al fondo dello stomaco, cominciar il sonno sopra il lato destro per due hore, poi riuoltarsi sopra il sinistro per più spatio di tẽpo, ch'aiuta molto la digestione: imperoche all'hora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & stan sotto allo stomaco, come il foco a vn caldaro, & così si fa più presto, & megliore digestione; poi ĩ fin del sõno bisogna tornare in sul lato destro, accioche più facilméte il cibo descẽda dallo stomaco al fegato, & che le superfluità dalla prima digestione più liberamente se ne vadino a gli intestini. Ma quando lo stomaco fosse debole, ilche si conosce dalla frigidità, che si sẽte nella sua regione, & di rutti acetosi, & dallo sputo dopò il cibo insipido, all'hora è meglio co

Riuolte nel dormire.

Dormire alla supina.

Forma del dormire.

minciare il sonno sopra il ventre, che tal sonno corrobora la faccia, il petto, & la digestione, quantunque nõ si conuenga à quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche vi fa concorrere più materie: però sarà meglio in quel tempo tener allo stomaco vn cuginetto di piuma molle, & minuta, come son quelle dell'Auoltore, ò in vece di piuma s'empia il cuginetto di cimatura di scarlatto. Et tra le cose, che grandemente giouano alla frigidità dello stomaco, è il tener abbracciato, vn fanciullo carnoso, ò vn cagnolo grasso, che scaldando lo stomaco aiutano la digestione del cibo. La quantità del sonno si deue prendere alla perfettione della cõcuttion, che si conosce dall vrina: che quando è come acqua dimostra esser succo crudo nelle vene, & allhora più bisogna dormire; l'vrina poi citrina mostra esser succo concotto, & allhora non è più da dormire; Ma questo tẽpo del sonno si varia secondo la diuersità delle cõplessioni, dell'età & de i tempi: percioche quei che son di calda cõplessione digeriscono presto, & a questo basta vn sonno di sei hore: ma quei che son di complession frigida (essendo in loro la virtù digestiua debole) han bisogno di piu lungo sonno, onde a i gioueni bastano sei hore di sonno: ma a' vecchi non si conuengono manco di otto, ò noue hore; & sempre è meglio, che il sonno sia alquãto piu lungo, che le superflue vigilie, per le quali s'inde-

[Dormir] sopra il uentre.

Cuginetto per lo stomaco.

Stomaco frigido.

Quantità del sonno

Sonno de' gioueni.
Sonno de' uecchi.

boli-

bolisce il ceruello, onde molte superfluità flemmatiche si moltiplicano. Et il segno della bastãza del sonno, è la leggierezza di tutto il corpo, & massime del ceruello, il descenso de i cibi dal lo stomaco, & la volontà di andare del corpo, e d'urinare, & il sentirsi leuate le lassitudini del le passate vigilie: si come i contrarij segni, cioè la grauità del corpo, & i rutti, che habbino odore de i cibi, significano, che non si sia a bastanza dormito. E da sapere in somma, che il sonno moderato ristora le facoltà animali, aiuta la cõcottione de i cibi, & de i crudi humori, fa scordar de i trauagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute, accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & conforta la vista, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni: ma quando immoderato graua la testa, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facultà animali, infrigidisce il corpo, multiplica le fleme, estingue il calor naturale, induce nausea, fa il volto pallido, & nuoce a tutte le indispositioni flemmatiche. Quãdo poi il sonno sarà poco, & l'huomo non possa dormire, almeno si stia a riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. E oltre a ciò è da sapere, che ne' vecchi, c'hanno lo stomaco frigido, & il fegato calido, bisogna cominciare il

Sonno moderato.

Sonno immoderato

Stomaco frigido.

sonno

sonno su'l lato sinistro, perche cosi vien lo stomaco a riscaldarsi, & si fa miglior concottion de i cibi, per essere lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Fegato ldo.

DELLA VIGILIA.

Surgite ab Oceano rapidus iam surgit Eous,
Amore roseum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues somno, vinoque sepulti,
Septena in somnos est satis, hora meos.
Longior obtundit cerebrum, torpedine sensus
Afficit, exacuet quem vigilata dies.
Sic calor internus reuirescit, & aptius omni.
Sorditie eiecta membra vigore fouet.
Luce vigent operosæ artes, it Miles in arma
Luce, gemunt fessi sub iuga luce boues.
Delia non noctu venatur, nocte quiescunt
Pulpita, sed luce docta Minerua vigil,
Luce minax Pallas, vigilatæ quot bona lucis?
Corpora, Dij sensus, ingenium, arsq. vigent.

Vigilia moderata, et suoi effetti.

Vigilia immoderata, & suoi effetti.

LA vigilia è vna intẽsione dell'anima dal suo principio, a tutte le parti del corpo, & quãdo è moderata eccita tutti i sensi dispone la facoltà alle operatiõ loro, & caccia fuori le superfluità del corpo, ma se sarà immoderata, corrompe la tẽperatura del ceruello, fa delitio, accẽde gli

gli humori, eccita infermità acute, fa gli huomini famelici, magri, e di brutto aspetto; indebolisce la virtù concotrice, risolue gli spirti, riempie de vapori la testa, fa gl'occhi concaui, accresce il calore, & accende la collera, impedisce la digestione; & causa crudità de cibi, perche il calor naturale và alle parti esteriori, & per questo si dà per regola, che il sonno, e la vigilia siano moderati.

DELLA REPLETIONE ET INANITIONE.

Scinditur extumidum corpus, conuiua vorator,
Desine iam, in patinis cora diurna tibi est.
Crapula, & ingluuies tibi mors erit, illa, uenter,
Et iecur, & renes, splenq. caputq. dolent.
Si vix inspiras, si te uexante podagra,
Et chiragra exclamas. culpa misellle tua est,
Desine tam extremo fomis aduersate furori,
Dedecet, & nocuum est cedere uelle gulæ.

CAP. IV.

DAl mãgiare de' cibi si radunano molte superfluità, delle quali grã parte per l'essercitio cõsumano, il resto bisogna cõ qualche artificio cacciarlo fuori del corpo. Son q̃ste supfluità diuerse, secõdo che da diuersi luoghi pcedono, Superfluità

 come

come sputi, mocci del naso, sudori, vrine, fecce del ventre, & altre sordidezze del corpo, che se non si cacciano fuori, sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, e poste me, & ꝑ questo cō ogni diligentia è da procura re la euacnatiō loro, perche tutti quei mali, che da pienezza ꝓcedono, cō l'euacuatione si guariscono, come quei che vēgono da euacuatione con la repletion si sanano. Adunque è da biasimare la souerchia euacuatione, perche da essa il calor naturale, e gli spirti si risoluono, per ilche le virtù mancano dall'operation loro, & lo stomaco uoto moue il mal caduco; è d'auertire adūque principalmēte, che le superfluità del vētre, & l'vrina ogni giorno, mattina, e sera, ò almeno vna volta il giorno si mādino fuori, perche bisogna sempre hauer il corpo lubrico, che questo è nella podagra, nelle pietre, e nelle renel le vtilissimo; si fa questo ò per natura, ò per arte, cō clisteri communi, ò d'olio solo, ò con sopposte di miele, ò di sale; ò di butiro o di sapone nè bisogna lassar fermar troppo queste superfluità nel vētre, ꝑche apportano alla testa, & a tutto il corpo nocumēto grādissimo. Ogni volta adūque che l'huomo sentirà grauezza ne gli intestini, o nella vessica, ò in altro luoco, nel quale si radunano le superfluità, & ogni volta che vederà la necessità, subito deue incitar la natura a mandarle fuora, perche si è visto in molti, che

Euacuation dello superfluità.

Corpo lubrico.

che hauendo molto tempo ritenuta l'orina, non han potuto poi orinare, & han patito pietre, e torture, si come il ritenere lo sterco, & il vento fuor di modo, cagiona dolori colici, & per questo disse il versificatore.

Vrina rìtenere.

Sterco rìtenere.

Nec mictum retine, nec comprimere fortiter anū.

&

Quatuor exeunt & veniunt in ventre retento,
Spasmus, hydrops, colica, vertigo; quatuor ista.

Si che bisogna fuggire la souerchia repletione de cibi, & del bere, perche genera, ò fomēta molti mali: Che dalla souerchia ripienezza, la virtù dello stomaco naturale s'opprime, come ancora voto eccita epilessia. I vasi quando son troppo pieni dal cibo, e dal bere è pericolo, che nō si rompano, ò si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si conuiene l'astinenza, & per questo i golosi non crescono di corpo, perche il cibo loro non si digerisce, onde il corpo non se ne può nodrire: Et per questo interrogato vn Filosofo, perche mangiasse poco, rispose,

Repletiō.

Inanitiō.

Vt viuam esse decet, viuere non vt edam.

Cioè,

Mangiar e ber per viuer fa mistiere,
Ma non già viuer per mangiare e bere,

Imperoche quāti huomini si sono superfluamente ripieni, & finalmēte soffocati, & morti? & non è cosa peggiore, che riempirsi superfluamente nel tempo dell'abondāza, che si son visti

Repletiō superflua.

molti, che mancando loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tempo dell'abondanza, si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riépirsi troppo, & si senta nausea, & grauezza nello stomaco, ò per la qualità, o per la quantità del cibo, subito si prouochi il vomito, il quale mondifica lo stomaco, & rimoue la grauezza del capo: nè meno è da fuggir la troppa astinenza de i cibi; perche si come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, così l'astinenza lo risolue, onde poi molte, & diuerse infirmità ne succedono.

Vomito.

Astinenza souerchia.

DEL BAGNO.

Balnea ni corpus mundum est, haud intret, obesum,
Et tumidum fieri si tibi forte velis.
Si modo sint mundæ & lymphæ tibi suaue te pentis
Vtilia in laxis noxia popolitibus.
Si gelida ingredis, calor hinc internus abundans,
Musculus obdurat nec tibi nerue nocet.
Sulphureum, aut salsum si sit tibi forte vel ære,
Aut cinere, aut ferro concomitante cane,
Consule prudentem Medicæ prius artis alumnum,
Et prodesse poteste, & nocuisse solet.

SOno i Bagni vna specie de euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, e humettano, leuano la lassitudine, risoluono

Bagni di acqua tepida.

la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono conueniente a fanciulli, & a vecchi auanti al cibo, percioche tirano il nutrimento a lor membri, & li corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, & cacciarle fuori: Et essendo gli escrementi de i vecchi salsi, il bagno li contempera. I bagni del vino conferiscono a i dolori delle gioture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de nerui. I bagni d'olio conferiscono a i vecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina. Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo con vn sciugatoio caldo l'inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amandole dolci, ò d'aneto, ò di camomilla, tagliarli l'unghie, & radere le piante de i piedi. Conforta ancora, & corrobora tutti i sensi, & le virtù il vin bianco, & odorifero, nel qual sia cotto vn rametto di saluia, lauandosi con esso caldo vna, ò due volte il giorno le mani, & il viso. Deuono ancora i vecchi tener spesso la saluia in bocca, lauata in prima col vino, che è a i denti, & a i nerui amicissima. Bisogna ancora non far troppa dimora nel bagno; imperoche si dissoluono le virtù, si confonde l'intelletto, si muoue la nausea, il vomito, e la sincope; Doue che facendouisi debita dimora, apreno i meati della pelle, tira il notrimento a i membri, humetta il corpo, fa venire

Bagni del uino. *Bagni di oglio.* *Vscita del bagno.* *Saluia cotta in vino corrobora.* *Dimora nel bagno.* *Effetti del bagno.*

appetito, assottiglia gl'humori grossi, sminuisce la ripienezza, risolue le ventosità, leua le lassitudini, mitiga i dolori, prouoca il sonno, stringe il ventre, nuoce a i grassi, perche in loro colliqua gl'humori, che tirãdoli poi a qualche parte del corpo vi causa postema. In somma intorno alli bagni, bisogna ricordarsi, che,

Balnea, vina, venus corrumpunt corpora nostra,
Ad vitam faciunt balnea, vina, venus.

&

Si quis ad interitum properet, via, trita patebit,
Huc iter accelerant, balnea, vina, venus.

DELLE FRITTIONI.

Si rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balnea, sitq; tibi frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hic viget omnis, aluntur
Effata hinc melius membra, caputq; valet.
Quid non humanum ingenium, sapitè ægra, moueri
Corpora cum nequeunt, frictio prompta subest.

Frittioni & loro effetti.

SOno le frittioni ancora molto vtili a conseruar la sanità, & massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grandi, imperoche prohibiscono, che gli humori non corrano alle gionture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tempo, cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escrementi, alleggeriscono il corpo,

aprono

aprono i pori, da i quali più facilmente ſuaporano le ſuperfluità, percioche tirano il ſangue alle parti eſteriori velocemente, & fan ſpeſsi i corpi rari, & rari gli ſpeſsi, molli i duri, & duri i molli, & finalmente corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la virtù vitale: onde la diſtributione de i cibi, & la notritione è più pronta, & più facile, ma s'han da far le frittioni fino a tanto, che dilettano, & ſono grate: Et ſon molto conuenienti a i vecchi, l'Eſtate, & l'Autunno, che reſi prima gli eſcrementi della veſica, & del ventre, ſe i vecchi per debolezza, o per occupatione non poſſono fare eſſercitio, in ſuo luogo vſeranno breui, & mediocri frittioni, come ſi è detto di ſopra. Non è ancora male alcuno la Primauera, & l'Autunno dopò l'Equinotio, con conſiglio di qualche prudente Medico, purgarſi da quelle ſuperfluità che ritenute potrebbon dare la ſtate, ò in verno qualche trauaglio.

Frittioni per eſſercitio.

DI VENERE.

Eſt Veneris fugienda tibi immoderata voluptas,
Nam capiti, mentisq; nocet, ſenſuq; retundit,
Virtutemq; hebetat animalẽ, & corporis omnes
Debilitat neruos, infirmaq; pectora reddit.
Parca tamen laudãda quidem eſt hæc vna calorẽ
Excitat, hæc hilares animos facit: inde ſequuta

Membrorum leuitas, torporem expellit, & infert
Spiritibus vitam: præsertim tibi purpureum uer,
Autumnusuè suum exponit maturus honorem.
Tāde hyeme, atq; estate Venus lethale venenū est
Crebra Venus neruos, animum, vim, lumina, cor-
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit. (pus

Coito moderato. IL fin di venere deue essere la pocreation de i figliuoli, con la consorte, congiunta per santo matrimonio, ma il suo vso deue essere moderato, che così fa gl'huomini lieti, eccita il calor naturale, fa il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, viuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'im moderato indebolisce lo stomaco, la testa, tutti i sensi, i nerui, & le gionture, & accelera la mor te. Quelli poi che deuono viuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla natura, & ricorrino, a digiuni, & è mirabile inuention del la natura di conseruar la spetie, con la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri quella vita c'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori, et noi n'acquistiamo, che i nostri figli rendano a i debili, et vecchi, quel c'han da noi riceuuto, cioè che ci nudriscano, et sostentino, come lor fur da noi sostentati, et nodriti, quando andauano brancolando per terra.

Coito immoderato.

Figli debitori a i padri.

DE GLI ACCIDENTI

DELL'ANIMO.

Iam satur est venter, tumet hic, iacet ille supinus.
Iam properent risus ira timorq; abeant.
Nodosæ rerum causæ, & sublimia cedant,
Naturæ ingenia hæc non capit iste locus,
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extant
Deliciæ, gaudent carda, iocosq; parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq; cachini,
Lusus, firma fides, spesq; iocusq; salax.
Lætitia, & risus reparant me, gaudia seruant
Incolumen, exanimant ira, metusq; graues:
Redendum est hilares conuiuæ, amentia magna est
Si sinimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

LE passioni dell'animo hanno gran potentia d'alterare i corpi nostri; imperoche fanno mouimento ne gli humori, et nelli spiriti: et questi moti immoderati, o subiti si fanno dal centro del corpo alla circoferentia, come l'ira, e l'allegrezza; ouero dalla circonferentia al centro, com'è il timore, et simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti; et per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo disce-

Passioni dell'animo. *Ira.* *Allegrezza.* *Timore.*

Cominciare il sonno sopra il ventre. minciare il sonno sopra il ventre, che tal sonnõ corrobora la faccia, il petto, & la digestione, quantunque nõ si conuenga à quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche vi fa concorrere più materie: però sarà meglio in quel tempo tener allo stomaco vn cuginetto di piuma molle, *Cuginetto per lo stomaco.* & minuta, come son quelle dell'Auoltore, ò in vece di piuma s'empia il cuginetto di cimatura di scarlatto. Et tra le cose, che grandemente giouano alla frigidità dello stomaco, è il tener abbracciato, vn fanciullo carnoso, ò vn cagnolo *Stomaco frigido.* grasso, che scaldando lo stomaco aiutano la digestione del cibo. La quantità del sonno si deue prendere alla perfettione della cõcuttion, che *Quantità del sonno* si conosce dall vrina: che quando è come acqua dimostra esser succo crudo nelle vene, & allhora più bisogna dormire; l'vrina poi citrina mostra esser succo concotto, & allhora non è più da dormire; Ma questo tẽpo del sonno si varia secondo la diuersità delle cõplessioni, dell'età & de i tempi: percioche quei che son di calda cõplessione digeriscono presto, & a questo basta vn sonno di sei hore: ma quei che son di complessione frigida (essendo in loro la virtù digestiua *Sonno de' gioueni.* debole) han bisogno di piu lungo sonno, onde a *Sonno de' vecchi.* i gioueni bastano sei hore di sonno: ma a' vecchi non si conuengono manco di otto, ò noue hore; & sempre è meglio, che il sonno sia alquãto piu lungo, che le superflue vigilie, per le quali s'indeboli-

bolifce il ceruello,onde molte fuperfluità flemmatiche si moltiplicano. Et il fegno della baſtãza del fonno,è la leggierezza di tutto il corpo, & maſſime del ceruello, il defcenfo de i cibi dal lo ſtomaco, & la volontà di andare del corpo, e d'urinare, & il fentirsi leuate le laſſitudini del le paſſate vigilie: si come i contrarij fegni, cioè la grauità del corpo, & i rutti, che habbino odo re de i cibi, significano, che non si sia a baſtanza dormito. E da fapere in fomma, che il fonno moderato riſtora le facoltà animali, aiuta la cõcottione de i cibi, & de i crudi humori, fa fcordar de i trauagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, riſtora tutte le facoltà riſolute, accrefce il calor naturale, riſtora l'humido radicale, riſchiara, & conforta la viſta, leua la laſſitudine, refocillando i corpi ſtanchi, & ritiene le fluſſioni: ma quando immoderato graua la teſta, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facultà animali, infrigidifce il corpo, multiplica le fleme, eſtingue il calor naturale, induce nauſea, fa il volto pallido, & nuoce a tutte le indiſpositioni flemmatiche. Quãdo poi il fonno farà poco, & l'huomo non poſſa dormire, almeno si ſtia a ripoſo con gl'occhi chiusi, che queſto fupplifce in luoco del fonno. E oltre a ciò è da fapere, che ne' vecchi, c'hanno lo ſtomaco frigido, & il fegato calido, biſogna cominciare il

Sonno moderato.

Sonno immoderato

Stomaco frigido.

fonno

sonno su'l lato sinistro, perche cosi vien lo stomaco a riscaldarsi, & si fa miglior concottion de i cibi, per essere lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Fegato ldo.

DELLA VIGILIA.

Surgite ab Oceano rapidus iam surgit Eous,
Amore roseum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues somno, vinoque sepulti,
Septena in somnos est satis, hora meos.
Longior obtundit cerebrum, torpedine sensus
Afficit, exacuet quem vigilata dies.
Sic calor internus reuirescit, & aptius omni.
Sorditie eiecta membra vigore fouet.
Luce vigent operosæ artes, it Miles in arma
Luce, gemunt fessi sub iuga luce boues.
Delia non noctu venatur, nocte quiescunt
Pulpita, sed luce docta Minerua vigil,
Luce minax Pallas, vigilatæ quot bona lucis?
Corpora, Dij sensus, ingenium, arsq. vigent.

Vigilia moderata, et suoi effetti.

Vigilia immoderata, & suoi effet

LA vigilia è vna intẽsione dell'anima dal suo principio, a tutte le parti del corpo, & quãdo è moderata eccita tutti i sensi dispone la facoltà alle operatiõ loro, & caccia fuori le superfluità del corpo, ma se sarà immoderata, corrompe la tẽperatura del ceruello, fa delitio, accẽde

gli

gli humori, eccita infermità acute, fa gli huómini famelici, magri, e di brutto aspetto; indebolisce la virtù concotrice, risolue gli spirti, riempie de vapori la testa, fa gl'occhi concaui, accresce il calore, & accende la collera, impedisce la digestione; & causa crudità de cibi, perche il calor naturale và alle parti esteriori, & per questo si dà per regola, che il sonno, e la vigilia siano moderati.

DELLA REPLETIONE
ET INANITIONE.

Scinditur ex tumidum corpus, conuiua vorator,
Desine iam, in patinis cora diurna tibi est.
Crapula, & ingluuies tibi mors erit, illa, uenter,
Et iecur, & renes, splenq. caputq. dolent.
Si vix inspiras, si te uexante podagra,
Et chiragra exclamas. culpa misella tua est,
Desine tam extremo fomis aduersate furori,
Dedecet, & nocuum est cedere uelle gulæ.

CAP. IV.

DAl mãgiare de' cibi si radunano molte superfluità, delle quali grã parte per l'essercitio cõsumano, il resto bisogna cõ qualche artificio caccialo fuori del corpo. Son q̃ste supfluità diuerse, secõdo che da diuersi luoghi pcedono, Superfluità

C come

come sputi, mocci del naso, sudori, vrine, fecce del ventre, & altre sordidezze del corpo, che se non si cacciano fuori, sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, e poste me, & ꝑ questo cõ ogni diligentia è da procura re la euacnatiõ loro, perche tutti quei mali, che da pienezza ꝓcedono, cõ l'euacuatione si guariscono, come quei che vẽgono da euacuatione con la repletion si sanano. Adunque è da biasimare la souerchia euacuatione, perche da essa il calor naturale, e gli spirti si risoluono, per ilche le virtù mancano dall'operation loro, & lo stomaco uoto moue il mal caduco; è d'auertire adũque principalmẽte, che le superfluità del vẽtre, & l'vrina ogni giorno, mattina, e sera, ò almeno vna volta il giorno si mãdino fuori, perche bisogna sempre hauer il corpo lubrico, che questo è nella podagra, nelle pietre, e nelle renel le vtilissimo; si fa questo ò per natura, ò per arte, cõ clisteri communi, ò d'olio solo, ò con sopposte di miele, ò di sale; ò di butiro o di sapone nè bisogna lassar fermar troppo queste superfluità nel vẽtre, ꝑche apportano alla testa, & a tutto il corpo nocumẽto grãdissimo. Ogni volta adũque che l'huomo sentirà grauezza ne gli intestini, o nella vessica, ò in altro luoco, nelqua le si radunano le superfluità, & ogni volta che vederà la necessità, subito deue incitar la natura a mandarle fuora, perche si è visto in molti, che

Euacuation dello superfluità.

Corpo lubrico.

che hauendo molto tempo ritenuta l'orina, non han potuto poi orinare, & han patito pietre, e torture, si come il ritenere lo sterco, & il vento fuor di modo, cagiona dolori colici, & per questo disse il versificatore. *Vrina rẽtenere.* *Sterco rẽtenere.*

Nec mictum retine, nec comprimere fortiter anũ,

&

Quatuor exeunto veniunt in ventre retento,
Spasmus, hydrops, colica, vertigo; quatuor ista.

Si che bisogna fuggire la souerchia repletione de cibi, & del bere, perche genera, ò fomẽta molti mali: Che d lla souerchia ripienezza, la virtù dello stomaco naturale s'opprime, come ancora voto eccita epilessia. I vasi quando son troppo pieni dal cibo, e dal bere è pericolo, che nõ si rompano, ò si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si conuiene l'astinenza, & per questo i golosi non crescono di corpo, perche il cibo loro non si digerisce, onde il corpo non se ne può nodrire: Et per questo interrogato vn Filosofo, perche mangiasse poco, rispose, *Repletiõ.* *Inanitiõ.*

Vt viuam esse decet, viuere non vt edam.

Cioè,

Mangiar e ber per viuer fa mistiere,
Ma non già viuer per mangiare e bere,

Imperoche quãti huomini si sono superfluamente ripieni, & finalmẽte soffocati, & morti? & non è cosa peggiore, che riempirsi superfluamente nel tempo dell'abondãza, che si son visti *Repletiõ superflua.*

molti, che mancando loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tempo dell'abondanza, si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riepirsi troppo, & si senta nausea, & grauezza nello stomaco, ò per la qualità, o per la quantità del cibo, subito si prouochi il vomito, il quale mondifica lo stomaco, & rimoue la grauezza del capo: nè meno è da fuggir la troppa astinenza de i cibi; perche si come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, così l'astinenza lo risolue, onde poi molte, & diuerse infirmità ne succedono.

Vomito.

Astinenza souerchia.

DEL BAGNO.

Balnea ni corpus mundum est, haud intret, obesum,
Et tumidum fieri si tibi forte velis.
Si modo sint mundæ & lymphæ tibi suaue te pentis
Utilia in laxis noxia popolitibus.
Si gelida ingredis; calor hinc internus abundans,
Musculus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureum, aut salsum si sit tibi forte vel ære,
Aut cinere, aut ferro concomitante caue,
Consule prudentem Medicæ prius artis alumnum,
Et prodesse poteste, & nocuisse solet.

Sono i Bagni vna specie de euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, e humettano, leuano la lassitudine, risoluono la

Bagni di acqua tepida.

la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono conueniente a fanciulli, & a vecchi auanti al cibo, percioche tirano il nutrimento a lor membri, & li corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, & cacciarle fuori: Et essendo gli escrementi de i vecchi salsi, il bagno li contempera. I bagni del vino conferiscono a i dolori delle giòture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de nerui. I bagni d'olio conferiscono a i vecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina. Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo con vn sciugatoio caldo l'inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amandole dolci, ò d'aneto, ò di camomilla, tagliarli l'unghie, & radere le piante de i piedi. Conforta ancora, & corrobora tutti i sensi, & le virtù il vin bianco, & odorifero, nel qual sia cotto vn rametto di saluia, lauandosi con esso caldo vna, ò due volte il giorno le mani, & il viso. Deuono ancora i vecchi tener spesso la saluia in bocca, lauata in prima col vino, che è a i denti, & a i nerui amicissima. Bisogna ancora non far troppa dimora nel bagno; impero che si dissoluono le virtù, si confonde l'intelletto, si muoue la nausea, il vomito, e la sincope; Doue che facendouisi debita dimora, apreno i meati della pelle, tira il nutrimento a i membri, humetta il corpo, fa venire

Bagni del vino. *Bagni di oglio.*

Vscita del bagno.

Saluia cotta in vin corrobora.

Dimora nel bagno.

Effetti del bagno.

appetito, assottiglia gl'humori grossi, sminuisce la ripienezza, risolue le ventosità, leua le lassitudini, mitiga i dolori, prouoca il sonno, stringe il ventre; nuoce a i grassi, perche in loro colliqua gl'humori, che tirãdoli poi à qualche parte del corpo vi causa postema. In somma intorno alli bagni, bisogna ricordarsi, che,

Balnea, vina, venus corrumpunt corpora nostra,
Ad vitam faciunt balnea, vina, venus.

&

Si quis ad interitum properet, via, trita patebit,
Huc iter accelerant, balnes, vina, venus.

DELLE FRITTIONI.

Si rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balnea, sitq; tenui frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hic viget omnis, alimur
Effata hinc melius membra, caputq; valet.
Quod non humanum ingenium, sapite ægra, moueri
Corpora cum nequeunt, frictio prompta subest.

Frittioni & loro effetti. SOno le frittioni ancora molto vtili a conseruar la sanità, & massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grandi, imperoche prohibiscono, che gli humori non corrano alle gionture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tempo, cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escrementi, alleggeriscono il corpo, aprono

aprono i pori, da i quali più facilmente suapora no le superfluità, percioche tirano il sangue alle parti esteriori velocemente, & fan spessi i corpi rari, & rari gli spessi, molli i duri, & duri i molli, & finalmente corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la virtù vitale: onde la distributione de i cibi, & la notritione è più pronta, & più facile, ma s'han da far le Frittioni fino a tanto, che dilettano, & sono grate: Et son molto conuenienti a i vecchi, l'Estate, & l'Autunno, che resi prima gli escrementi della vesica, & del ventre, se i vecchi per debolezza, o per occupatione non possono fare essercitio, in suo luogo vseranno breui, & mediocri frittioni, come si è detto di sopra. Non è ancora male alcuno la Primauera, & l'Autunno dopò l'Equinotio, con consiglio di qualche prudente Medico, purgarsi da quelle superfluità che ritenute potrebbon dare la state, ò in verno qualche trauaglio.

Frittioni per esser-citio.

DI VENERE.

Est Veneris fugienda tibi immoderata voluptas,
Nam capiti, mentisq; nocet, sensuq; retundit,
Virtutemq; habetat animalē, & corporis omnes
Debilitat neruos, infirmaq; pectora reddit.
Parca tamen laudāda quidem est hæc vna calorē
Excitat, hæc hilares animos facit: inde sequuta

Membrorum leuitas, torporem expellit, & infert
Spiritibus vitam: præsertim tùm purpureum uer,
Autumnusue suum exponit maturus honorem.
Tādē hyeme, atq; æstate Venus lethale venenū est
Crebra Venus neruos, animum, vim, lumina, cor-
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit. (pus

Coito moderato.

IL fin di venere deue essere la pocreation de i figliuoli, con la consorte, congiunta per santo matrimonio, ma il suo vso deue essere moderato, che così fa gl'huomini lieti, eccita il calor naturale, fa il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, viuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'immoderato indebolisce lo stomaco, la testa, tutti i sensi, i nerui, & le giunture, & accelera la morte. Quelli poi che deuono viuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla natura, & ricorrino, a digiuni, & è mirabile inuention della natura di conseruar la spetie, con la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri quella vita c'habbiamo hauuta, noi da i nostri progenitori, et noi n'acquistiamo, che i nostri figli rendano a i deboli, et vecchi, quel c'han da noi riceuuto, cioè che ci nudriscano, et sostentino, come lor fur da noi sostentati, et nodriti, quando andauano brancolando per terra.

Coito immoderato.

Figli debitori a i padri.

DE GLI ACCIDENTI DELL'ANIMO.

Iam satur est venter, tumet hic, iacet ille supinus.
Iam properent risus ira timorq; abeant.
Nodosæ rerum causæ, & sublimia cædant,
Naturæ ingenia hæc non capit iste locus,
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extant
Deliciæ, gaudent carda, iocosq; parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq; cachini,
Lusus, firma fides, spesq; iocusq; salax.
Lætitia, & risus reparant me, gaudia seruant
Incolumen, examinant ira, metusq; graues:
Redendum est hilares conuiuæ, amentia magna est
Si sinimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

LE passioni dell'animo hanno gran potentia d'alterare i corpi nostri; imperoche fanno mouimento ne gli humori, et nelli spiriti: et questi moti immoderati, o subiti si fanno dal centro del corpo alla circoferentia, come l'ira, e l'allegrezza; ouero dalla circonferentia al centro, com'è il timore, et simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti; et per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo disce-

Passioni dell'animo.

Ira.

Allegrezza.

Timore.

disseccano, & alterano i corpi, perturbandoli, & dalla naturale complessione loro transmutãdoli, & p questo si chiamano da Platone infirmità dell'animo, come sono l'ira, la mestitia, la me lãcolia, l'ansietà, l'esclamare, il furor, l'impeto, cõtétione, rissa, odio, inuidia, angustia, timore, vergogna, pẽsieri dispiaceuoli, desideri sfrenati, l'audacia, l'incontinentia, l'importunità, l'ini quità, l'ambitione, la diffidentia, la speranza, il gaudio, e simili, lequali tutte cose oltre che grã demente il corpo offendono, trauagliano l'animo ancora, impercioche l'ira, e la souerchia mestitia affliggono gli spiriti, disseccano l'ossa, estenuano la carne, riscaldano il corpo, l'abbrusciano, & lo mettono sossopra dal suo stato naturale, donde vengono poi molti mali, come catarri, & flussione alle giõture; quantunque queste passioni, quãdo sõ mediocri, qualche volta cõferiscono a gl'huomini, & non leggiero aiuto lor prestino: imperoche l'ira eccita, & accresce il calor naturale, e spesse volte è vtile l'adirarsi, p riparare il calor naturale, & per radunare il sangue nelle vene: & per questo nell'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde. Oltre a ciò le passion, dell'animo, come la melanconia indebolisce la digestione, come l'allegrezza fortifica. Et questa è la potissima cagione, perche gl'huomini più de gli altri animali sõ esposti alle crudità, perche gl'animali brut

Passioni dell'animo. *Ira.* *Melanconia.* *Alegrezza.*

ti,

ti, quantunque mangino a satietà, nondimeno non impediscono la virtù naturale, che concuoce i cibi, percioche è guale in loro la virtù concottiua, & appetitiua, ma gli huomini cō diuersi pensieri, & perturbatione d'animo diuertono questa virtù dalle sue operationi, & quantūque mangino sobriamente, cascano in crudità, donde poi nascono molte infirmità, & per questo si fuggano con ogni potere i pēsieri tutti delle cose miserabili, & tutte l'altre cose che possano pturbar l'animo, & sempre di tutte le cose si speri bene, perche star cō la mente allegra in tutte l'infirmità è bene, come il contrario è male; ne è da fermarsi lungo tempo nell'Imaginationi, perche come si dice, L'imaginatione fa il caso. E da guardarsi ancora dal frequēte lagrimare, dal gran furore, e dall'appetito di vēdetta, perche q̄ste cose indeboliscono il ceruello, & prohibiscono la digestione delle materie: Cosi ancora il souerchio timore atterra la virtù, & tutti questi accidenti dell'animo impediscono la concottione, prostergono la virtù, e mutano il corpo del natural suo stato: percioche per il timore, gli spirti, e'l sangue si ritirano, e riducono dentro al cuore, onde i membri si rifreddano, il corpo s'impallidisce, vien il tremore, si interrompe la voce, & tutte le forze mancano, imperoche il timore mentre s'aspettano i mali, induce sbattimento d'animo, ilqual commoue gli spiriti, &

Crudità.

Lagrime

Timore

questi

questi commossi, tutto il sangue perturbano, onde poi le crudità nascono, & le putredini. *Ira.* L'ira è vn moto molto vehemente del calore, che nelle parti estreme con impeto si diffonde, & per questo nell'ira si fanno più rossi, & più pronti i corpi ad ogni sceleratezza: l'ira ancora cõmoue il core alla vendetta, ilqual commosso riscalda assai il corpo, e lo dissecca, & per il suo feruore tutte l'attioni della regione si cõfondono; & per questo si dice, l'ira essere vna accensione di sangue circa i precordij, per l'appetito della vendetta; & per questa causa gli adirati hanno il polso grande, & gagliardo, come i timidi l'hãno picciolo, & debile, perche il calore ritorna in dietro. Ma in questi casi hora il calor naturale ritorna dentro, & hora fuori, l'vn, e l'altro di questi moti si scorge nella vergogna, che prima il calor si ritira dẽtro, poi ritorna fuori, che non ritornando si causa il timore, & non la vergogna. Se poi queste cose, che subito patiscono gl'huomini, si patissero a poco, à poco, si causarebbe la mestitia, che corrõpe, e guasta la natura de gl'huomini, l'estenua, l'infrigidisce, & la dissecca, ottenebra gli spiriti, offusca l'ingegno & oscura il giudicio, indebolisce la memoria, & impedisce la ragione, & spesso da questi repentini moti dell'animo si causa la morte, perche, o si dissoluono le virtù dell'animo, che consistono nel calore, oueramente s'estinguono per la trop-

Vergogna. *Mestitia* *Morte.*

troppa frigidità: & per questo molti son periti per troppo timore, & per troppa mestitia, che andãdo tutto il sangue al cuore, & gli spiriti, si soffoca il cuore, & ne segue la morte: & però Rutilio riferitoli com'era stata negata la dimã da del consolato del fratello, subito spirò, & il medesimo auuẽne a M. Lepido per il souerchio dolore dopò il repudio della moglie. Leggesi parimente, che per la souerchia allegrezza molti son morti come ancora per subito dolore, ò timore, come per souerchia ira nõ mai, perche p la souerchia allegrezza la facoltà animale rilassata, si trasferisce alle parti esterne, & risolue si, & indi rimane il cuor solo, & si rifreda, onde molti pusillanimi son morti. Molti altri poi per vergogna son morti, come si legge di Diodoro & d'Homero: per laqual cosa sẽpre queste passioni dell'animo si deuono pigliare cõ certa mediocrità, & massime l'allegrezza si deue sempre con mediocre riso accompagnare, che cosi eccita il calor naturale, tempera, & purifica tutti gli spiriti animali, corrobora l'altre virtù, aiuta la digestione, assottiglia l'ingegno, & fa l huomo habile a tutte le operationi, mantiene la giouentù, & finalmente prolũga la vita; & è il gaudio vtile ad ogni persona, eccetto a quelli c'han bisogno di smagrirsi, imperoche ingrassa, & moltiplica nel corpo la carne, & l humidità. In somma nessuna cosa è più a proposito a con-

Allegrezza.

Vergogna.

Giouentù,

Vita.

cõseuar la sanità, che il giubilare,& viuere allegramente,non turbarsi, non adirarsi, sempre hauer buona sperãza della salute. Si che tutte queste cose siano moderate, perche sempre è da eleggere la mediocrità, & per questo disse Hippocrate, la fatica il cibo, il bere, il sonno, & Venere, tutte queste cose siano mediocri, perche.

Mediocrità in tutte le cose.

> *Et modus in rebus, sunt certi denique fines,*
> *Quos vltra, citraq; nequit consistere rectum.*

Sanità

L'huomo adũque che vuole esser sano, prattichi per i giardini, guardi le verdure, & luoghi ameni, & cõuersi con amici giocondi, & facondi, cõ suoni, & canti, che per queste cose si ristora la virtù, & si come la virtù, e la forza s'accrescon col cibo, col vino, cõ buoni odori, con tranquilità, & allegrezza, e col lasciare le cose, che attristano, & col cõseruar cõ gli amici; così parimẽte conferisce ascoltare historie grate, fauole, & ragionamẽti piaceuoli, cõ suoni, & canti, e cõ diletteuol lettione: ma il leggere non si faccia col capo basso, ma eleuato, & con occhiali verdi, per corroborar più la vista. Oltre a ciò cõferisce molto vsar vesti pretiose, e di color grato, & portare anelli d'oro, ò d'argento, tener vccelletti in casa, che soauemẽte cãtino, pratticar p luoghi ameni, caminar all'aer chiaro, e leuarsi la mattina a buon'hora, che non ci è cosa, che rallegri più gl'huomini, che risguardar l'aere chiaro,

Leggere. Occhiali. Vesti.

chiaro, & leuarsi a buon'hora, che come dice Aristotele, molto conferisce alla sanità, & alli studij. Finalmente è da sapere, che il cielo con la sua allegrezza ci ha creati, & con la nostra allegrezza conseruati. E finalmente da guardarsi nelle auuersità non mancar d'animo, o nel le prosperità fuor di modo rallegrarsi, come leggiadramente ci ammonisce il Poeta Lirico, con questi versi,

Leuarsi a buon'hora.

Allegrezza.

Rebus angustis animosus, atque
Fortis appare, sapienter idem
Contrahes vento nimium secundo
Turgida vela.

&

Aequam memento rebus in arduis
Seruare memento, non secus in bonis
Ab insolenti temperatam
Lætitia.

Debbiamo dunque con ogni diligentia ben comporre l'animo nostro, attédendo con ogni potere, a conoscer la verità, che questa è quella ambrosia delli Dei, della quale l'animo si nutrisce, & cõ la frequẽtia de gli studij buoni fermar gl'affettuosi motti dell'animo, accioche i fieri desiderij, le mestitie, e i timori, si discaccino lontani nè permettiamo, c'habbino in noi tãto luogo, che ci faccino discostar dal dritto sentiero, & il corpo distrughino: promettendoci dunque la Filosofia, (che è la medicina dell'animo) di-

Verità. Ambrosia delli Dei.

Filosofia

 esfir-

Viuer bene. estirpare la radice di tutti i mali, lasciamoci sanar da essa, se vogliamo esser buoni, & beati, & da lei prendiamo gl'auertimenti del bene, & beatamente viuere.

AVERTIMENTI NE I CIBI, ET NEL BERE.

CAP. VI.

Cibo. Bere. FInalmente per conseruar la sanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale instrumẽto, conciosia che senza i cibi, nè sani, nè infermi possiamo viuere. E dunque l'vso de i cibi necessario, perche essendo tutto il corpo de gli animali in continuo flusso, che in ogni momento di tempo si consumano, & risoluono gli spiriti del corpo, & similmente gli humori, & le parti solide, se vn'altra simil sostanza in vece di quella, che s'è risoluta non si ristaura, breuemente si viene alla morte. Alqual Morte. mancamento, volendo prouedere il Creator di tutte le cose, con la sua benificentia diede a gli huomini i cibi, e il bere, accioche con il cibo si ristorasse tutto quello, che si era consumato della sostanza più secca, & col bere, tutto quello che dalla piu humida sostanza s'era risoluto. Deuesi dunque ne i cibi considera-

considerare la bontà, la quantità, la consuetudi ne, la dilettatione, l'ordine, il tempo, l'hora, la natura, la regione, & l'età.

La bontà, & perche quello è buon cibo, che è leggiero, & di parte sottili, di buon succo, & che in breue tempo discenda dallo stomaco, & che presto si digerisca, quel cibo è di buon succo, dal quale si genera buon sangue, & il buon sãgue è quello, che è tẽperato nelle prime qualità non sottile, non grosso, non acre, non mordace, non amaro, non salso, ouero acetoso, la bõtà del cibo è, che facilmente si alteri, & si digerisca, & questi sono quelli, c'hanno la sostanza tenera, & che facilmente si dissolue, come sono l'oua, le carni di vccelletti, & simili. Ma quei cibi son di difficile digestione, che han la sostanza contraria, come sono i cibi di pasta, pan azimo, ò duro, i caoli, cascio vecchio, faue, fagioli, agli cipolle, & gl'intestini de gl'animali, tutte cose, da fuggirle. Si eleggano dunque quei cibi, che con succo lodeuole ristaurano l'humido radicale, ouero, che non sia grossi, & escremẽtosi, percioche il calor naturale debile massime de' vecchi, non può digerire i cibi di grossa sostanza: nè meno siano i cibi debili, cioè di poco notrimento, perche simili hanno breue vita.

Bontà de' cibi.

Cibi buoni.

Cibi cattiui.

La quantità de i cibi si corrompe dalle forze, percioche tanto cibo si deue dare, quanto le forze sopportano, cioè che si ristorino, & non

Quãtità de' cibi.

si aggrauino, e che si possano digerire, che essendo il calor naturale debile, non si possa concuocere, & causano infirmità: per questo si dice, che non deuono rallegrarsi quei, che pigliano molto cibo, perche se non dogliono al presente, nondimeno non fuggiranno il pericolo.

Vso. Crapula Astinenza.

L'vso adunque de' cibi sia moderato; perche si come la crapula nuoce, così la souerchia astinenza non gioua; onde chi vuole attendere alla sanità, mangi sempre senza satietà, che resti qualche reliquia d'appetito, che chi fa altrimẽte patirà tutti acidi, flussi colerici di soura, e di sotto, nausea, prostratione di appetito, grauezza di testa, dolor di stomaco, opi ation di fegato, e di milza, dissenteria, e finalmente febri maligne. Et per questo è meglio lasciar sẽpre qualche cosa alla natura, che quei che si riẽpiõ troppo si ritrouano in grã pericolo della vita, ò che il calor naturale si soffochi; ò che qualche vena si rompa, pcioche da molti cibi, ne vẽgono infirmità, & dalle infirmità la morte. Osseruisi adũque in tutte le cose, massime nel cibarsi, quella sentenza, Niente troppo: Non solo nei sani ma etiandio ne gli infermi, iquali nel cibarsi deuono hauere la legitima misura, perche l'infirmità diuerse, vogliono diuersa misura del cibo, pcioche nei mali lũghi bisogna cibare più largamẽte, come più stretamẽte ne gl'acuti, e quando il male sarà nel suo vigore, bisogna vsar vitto tenuis-

tenuissimo: ma sempre si deue auertire, quanta sia la tolleranza della virtù, o quanto possa durar con quel vitto.

La qualità de i cibi tanto ne i sani, quanto ne gli amalati, si comprende dalla complessione, laquale è da conseruare con i cibi simili ne i sani; ma ne gli infermi, sono da dare cibi di contraria qualità; che nell'humido temperamento si conuengono i cibi secchi, & nel secco gli humidi, & per questo il cibo humido è conueniente a quei, che hanno il temperamento humido, come i fáciulli, oueramẽte a quelli, che da qualche mal secco sono infestati, come i febricitãti. Si elegano dunque quei cibi, che secondo la varietà delle complessioni sia conueniente. I sanguigni adunque fugano i cibi calidi, & humidi, & che generano molto sangue. I colerici si guardino da quei che generano la collera, & così i flématici, & malenconici si guardino da quelli, che generano simili humori: Perilche i sanguigni, e i colerici guardinsi dalle cose dolci, come mele, zuccaro, butiro, olio, noci, & simili, et vsino più presto l'aceto, l'agresta, e l'acetosità de' cedri, limoni, & granati. I cibi ancora, non deuono in alcuna qualità eccedere, che quelli che eccedono in calidità, abbrusciano il sangue, come la saluia, il pepe, l'aglio, il nasturtio, e simili. E se la calidità sarà aquosa, come ne i meloni, causa putredine, e se velenosa come ne

Qualità.

i sorghi, amazza, se sarà humida si putrefa, & opila, & se la calidità sarà secca, consuma, & indebolisce. Ma se i cibi saran troppo frigidi, mortificano, & congelano come la lattuca, la portulaca, e i cocomeri. I cibi ontuosi leniscono il vẽtre, humettano, & accrescono la flema, e il sonno, supernatano, & impediscono la digestione.

I cibi dolci opilano. Gli amari non notriscon punto, & abbrusciano il sangue. I salsi riscaldano, & disseccano, opilano, & son nociui allo stomaco. Gli acuti per la calidità loro riempono la testa, & perturbã la mente, come gli agli, il porro, & le carni salate. I bruschi, & stitici cõstringono, oppilano, & generano sangue malenconico. Gli acetosi generano malenconia, nuocono a' membri neruosi, & per questo fanno presto inuecchiare.

Consuetudine. La consuetudine nel cibarsi è gran momento, onde gli Antichi han detto che la consuetudine è vn'altra natura; onde si come ne' cibi è da hauer rispetto alla natura: cosi bisogna ancora osseruar la consuetudine, laquale è gran radice nella conseruatione della sanità, e nell a curation della infirmità: ma è ben d'auertire, che se la consuetudine sarà cattiua, si deue a poco, a poco mutarla in buona, che le repentine mutationi son tutte da fuggire. Onde è bene di assuefarsi ad ogni cosa, occioche la mutatione non sia poi dannosa.

L'Or-

L'Ordine ancora de i cibi è da osseruare, onde i cibi facili a digerire, facili a descendere, e che son più teneri pigliandosi dopò supernatano, & si corrõpono. Le cose facili a digerirsi si conoscon dalla facilità del mãgiarli, & del cuocerli presto al fuoco. Questi adunque deuono sempre precedere i cibi contrarij, & se si haueranno a mangiare cibi arrosto, & allesso, si cominci dall'allesso, come più facile a digerire, & il simil s'intenda dell'oua tenere e latte. Sẽpre adũque le cose facili a digerire alle difficili, l'humide alle secche, le liquide alle solide, & le lubriche all'astringenti si preferiscono. Tutto questo si intende ne gli stomachi ben disposti. *Ordine.*

La delettatione ancora è da considerare, per che quanto i cibi son più soaui, tanto più facilmente si digeriscono, che lo stomaco più volentieri gli abbraccia: Ma è da auertire, che nõ per questo si deue sempre dare cibi cattiui a gli malati, ma bisogna conceder solamente quelli, chè nuocono poco; & che il loro nocumento facilmente correggasi. *Delettatione.*

Il tempo, & l'hora del cibare è quando essendo lo stomaco voto del cibo precedente, & la mattina auanti che l'aere si riscaldi, e la sera quando l'aere comincia ad esser men caldo, ma con limitationi, che per otto hore sia vn pasto distante dall'altro, questo la state in luochi freschi, e con panni sottili che non riscaldino, ò *Hora del mangiare.*

faccino venire il sudore, ma l'inuerno si facci il contrario. Non bisogna oltre a ciò quando viē l'appetito tardare il mangiare, che il tolerar la fame riēpie lo stomaco di putridi humori, perche non hauendo il tēpo dell'appetito altro nutrimento, tira da i lueghi vicini le superfluità, riempiendosi di cattiui humori. Gl'infermi poi nell'hora del parosismo non si deuon nutrire.

Tempi de l'anno.

Bisogna parimente auertire i tempi dell'anno, perche l'inuerno ch'è frigido, & humido, bisogna mangiar assai, e beuer poco, ma il vino sia potente. La state che è calda, & secca, si dee auertire di mãgiar poco, ma beuer assai, & molto temperato. La primauera è da mangiare vn poco manco dell'inuerno, ma beuere vn poco più. Così l'autunno si mangi vn poco più che la state, ma si beue manco, & meno inacquato, & a questo proposito si leggono questi versi.

Temporibus veris, modicum prandere iuberis:
Sed calor æstatis, dapibus nocet immoderatis;
Autumni fructus caueas, ne sint tibi luctus,
De mensa sume quantumuis tempore brumæ.

Età. Cibi conuenienti a l'età.

L'Età si considera ancora nel cibare, percioche a i fanciulli si cōuengono cibi humidi, & a i gioueni essendo caldi, & secchi, si cōuengono cibi contrarij. A i vecchi son buoni i cibi, che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso: per hauer il calor naturale gagliardo, ma a i vecchi si

Fanciulli Vecchi.

con-

conuengono pochi cibi, essendo debile, il lor calore. Più nutrimēto ancora vogliono i fanciulli, e i giouinetti; ma minor quantità ricercano i gioueni, & i vecchi; & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i gioueni, manco lo tollerano i giouenetti & meno di tutti i fanciulli, massime quelli, che son più viuaci. *Gioueni.*

Le regioni ancora nell'elettione de i cibi son da considerare, perche l'herbe, i frutti, e le carni; lequali in Italia, e nella Grecia quelle di Mōtone son poco gioconde, & in Frācia, & in Spagna son più soaui, & più sane, & per lo contrario le carni di vitella sono in Italia migliori che in Francia, & in Spagna, & questo procede o dal cielo, o da pascoli. *Reggioni.*

La natura finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per questo bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo; Percioche alcuno abhorrisce il cascio, altri il vino, altri l'aglio, altri che son magri, e di calda, & secca complessione, due ò tre volte il giorno desiderano di mangiare, & altri che son grassi, & humidi, si contentano mangiare vna volta sola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi grassi, & grossi, il mangiar due volte il giorno è nociuo. *Natura*

Bisogna oltre a ciò nel cibare osseruar le Regole infrascritte.

faccino venire il sudore, ma l'inuerno si facci il contrario. Non bisogna oltre a ciò quando viē l'appetito tardare il mangiare, che il tolerar la fame riēpie lo stomaco di putridi humori, perche non hauendo il tēpo dell'appetito altro nutrimento, tira da i luoghi vicini le superfluità, riempiendosi di cattiui humori. Gl'infermi poi nell'hora del parosismo non si deuon nutrire. Bisogna parimente auertire i tempi dell'anno, perche l'inuerno ch'è frigido, & humido, bisogna mangiar assai, e beuer poco, ma il vino sia potente. La state che è calda, & secca, si dee auertire di māgiar poco, ma beuer assai, & molto temperato. La primauera è da mangiare vn poco manco dell'inuerno, ma beuere vn poco più. Così l'autunno si mangi vn poco più che la state, ma si beue manco, & meno inacquato, & à questo proposito si leggono questi versi.

Tempi de l'anno.

Temporibus veris, modicum prandere iuberis:
Sed calor æstatis, dapibus nocet immoderatis;
Autumni fructus caueas, ne sint tibi luctus,
De mensa sume quantumuis tempore brumæ.

Età. Cibi conuenienti a l'età.

L'Età si considera ancora nel cibare, percioche a i fanciulli si cōuengono cibi humidi, & a i gioueni essendo caldi, & secchi, si cōuengono cibi contrarij. A i vecchi son buoni i cibi, che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso: per hauer il calor naturale gagliardo, ma a i vecchi si

Fanciulli Vecchi.

con-

conuengono pochi cibi, essendo debile, il lor calore. Più nutrimēto ancora vogliono i fanciulli, e i giouinetti; ma minor quantità ricercano i gioueni, & i vecchi; & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i gioueni, manco lo tollerano i giouenetti & meno di tutti i fanciulli, massime quelli, che son più viuaci. *Gioueni.*

Le regioni ancora nell'elettione de i cibi son da considerare, perche l'herbe, i frutti, e le carni; lequali in Italia, e nella Grecia quelle di Mōtone son poco gioconde, & in Frācia, & in Spagna son più soaui, & più sane, & per lo contrario le carni di vitella sono in Italia migliori che in Francia, & in Spagna, & questo procede o dal cielo, o da pascoli. *Reggioni.*

La natura finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per questo bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo; Percioche alcuno abhorrisce il cascio, altri il vino, altri l'aglio, altri che son magri, e di calda, & secca complessione, due ò tre volte il giorno desiderano di mangiare, & altri che son grassi, & humidi, si contentano mangiare vna volta sola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi grassi, & grossi, il mangiar due volte il giorno è nociuo. *Natura*

Bisogna oltre a ciò nel cibare osseruar le Regole infrascritte.

Regole nel cibarsi.

I. Non si mãgi a satietà percioche se si piglia più cibo di quello che lo stomaco possi tollerare; nascono infinite crudità, & per questo è meglio astenersi vn poco, che riẽpirsi troppo, perche com'è scritto, ammazza più la crapula, che il cortello, che la souerchia copia de i cibi soffoca il calor naturale, come la gran copia di olio estingue la fiamma de la lucerna, & per questo bisogna leuarsi da tauola con appetito, come non bisogna entrarci senza appetito.

II. La varietà de' cibi, & la diuersità delle viuande è da fuggirla, pche apportan molte infirmità, massime se i cibi saran di cõtraria qualità perche si impedisce la loro cõcottione, & si corrompono, e si come la varietà de' cibi diletta al palato, così nuoce alla sanità. Onde interrogato vn saggio huomo, perche nel pranzo si cõtentaua d'vn cibo solo: Rispose, per nõ hauer troppo bisogno del Medico. Onde vn cibo semplice è vtilissimo, come la diuersità de' sapori è pestifera, e la moltitudine delle viuande è dannosa. Et per questo gli Antichi viueuano molto più di noi, pche vsauano vn semplice cibo, cioè pane, e carne, & per questo la vita nostra è breue, & esposta a tãte infirmità. Non veggiamo noi i caualli, e buoi, e gl'altri animali irrationali poco hauer male sempre vsando vn cibo medesimo? & per questo quel Filosofo venendo in Italia, di due cose restò marauigliato, l'vna che gli

huomini mãgiassero due volte il giorno, & che non dormissero mai soli.

III. Che standosi a mensa non si ragioni molto, accioche non si prolunghi il tempo della mẽsa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'vltimo, & cosi le parti del cibo si faccino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

IV. Che non si rimanghi poco dapoi, aggiungendo cibo a cibo, fin che il primo non sia digerito.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima cõcottione, & è quasi meza digestione; doue che la mala mastigatione impedisce, e ritarda la digestione, nè si deue velocemente inghiottire, come si fanno i golosi, ma si mastichino i cibi a bastãza prima che si inghiottino, & si faccino i bocconi piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che l'attual calidità del cibo tempera la frigidità del bere, ma nõ si deue mangiare però calidissimo. Piace il cibo caldo, perche essẽdo la fame vn desiderio di cose calde, e secche, sẽpre desidera i cibi caldi, come la sete, che è appetito di cose frigide, & humide, appetisce le cose frigide.

VII. Che l'inuerno si vsino i cibi grossi, perche in quel tẽpo il natural calore è più vnito ne gli interiori, che il contrario auuiene la state, &

per

per questo in quel tempo si conuengono cibi debili, & leggeri essendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo sia doppio al bere, il pane sesquiduplo all'oua, triplo alla carne, e quadruplo à i pesci, all'herbe, & a i frutti.

IX. Che i brodi nõ s'vsino troppo nelle mense, che fanno inondare i cibi nello stomaco, rilassandolo, & leuãdo l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi si generano varie infirmità, doue che quelli che mangiano cibi secchi viuono più longo tempo.

X. Et perche finalmente ne i cibi, & nel bere è difficile fare ogni cosa rettissimamente, & nõ errar mai, per questo è vniuersalmente da osseruarsi, che se alcuna volta si mangino cose cattiue, si contemperino con i cibi contrarij.

CHE COSA SI HA DA FARE DOPO IL CIBO.

SEmpre dopò il cibo si piglia qualche cosa stitica, senza beuerci sopra niente, o poco, come pera, nespole, cotogne, vn poco di cascio, ò vn poco d'acqua fresca, che con queste cose si sigilla la bocca dello stomaco, onde il calor naturale si fà più gagliardo, e si impedisce l'ascendere i vapori alla testa. Molti prendono dieci

co-

coriandoli inzuccherati, altri vn pezzo di cotognato, quale aiuta la digestione, e la debolezza dello stomaco, & per questo disse il verificatore. *Cotognato.*

Si vis me mitem si vis dirimere litem,
Da diaci donitem, da mihi frater item.

E dopò il cibo bisogna passeggiare alquanto, e poi sedersi. Onde si dice,

Post cibum aut stabis, aut gradulente me abis.

QVAL DEVE ESSERE, PIV COPIOSO IL PRANZO, O LA CENA.

Molti dicono, che la cena deue essere più copiosa, che il pranzo, massime l'inuerno, essendo che il calor naturale la notte si ingagliardisca; ma il contrario poi nell'infirmità, & la state, che il prãzo deue esser più lungo, & se non vi sia sospetto di parosismo. Perche poi la cena più copiosa sia più sana, dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde si fa meglio la digestione, & la concottion de i cibi: oltra che il sonno concuoce ottimamente i cibi, non solo nello stomaco, ma in tutto l'habito del corpo, & nel vegghiare accade il contrario: che il calor naturale si estende nelle parti esterio- *Cena. Pranzo.*

esteriori del corpo, debilitandosi nell'interiori. A questa opinione è contrario l'uso, massime in quelli, che sono esposti a catarri, & a mali flemmatici; imperoche la sera il calor naturale, per i negotij del giorno stanco, non è così gagliardo come la mattina; & la sera il cibo della mattina non è ben concotto; la risolutione di questo dubbio è, che la cena deue esser più leggiera, massime in quelli, che son disposti a morbi notturni, come sono catarri, destillationi, & simili: oltre che dalla copiosa cena, si fan molte euaporationi alla testa, onde non poco ne resta offesa, & per questo nei mali del ceruello si deue poco cenare: nè osta che sia mãco interuallo di tempo dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena, & per questo la sera maggior copia de i cibi si concuocerà: perche nõ il numero dell'hore, ma l'attion della virtù è quella che concuoce, laquale la mattina fatta per il sonno più forte, viene a essere più valida, & per questo, a quel tempo più che la sera conuiene più copioso cibo: Perche,

Cena piu leggiera

Cibo copioso.

Ex magna cæna stomaco sit maxima pęna.
Vt sis nocte leuis, sit tibi cęna breuis.
&
Cęna leuis, vel cęna breuis, fit rarò molesta.
Magna nocet, medicina docet, res est manifesta.

IL FINE.

AVER-

AVERTIMENTI NEI FRVMENTI.

I Frumenti sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splendore, dal peso, dall'odore, & dall'età: percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & viscosi, & difficilmente si digeriscono, & son ventosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono, *Frumenti.*

FARRO.

Vtile Far stomacho, ventriq; salubre fluenti.
Estq; boni succi, atq; impinguat, sistet, & aluum.
Ventriculusq; æger facile non concoquit illud.
Attamen id capitis poterit mulcere dolorem:
Hoc vitare senes debent, namq; inflat, & affert
Viscosum, & crassum succũ, sed ad illa fugandum
Melle hoc conditum sit, sacchareoq; liquore.

Nomi. Chiamasi da Lat. *Far*, da Ital. Farro. *Farro.*
Scelta. Il miglior farro è quello, che è fresco & ben mondo.
Qualità. Ha le medesime qualità, che il grano & l'orzo; ma nelle prime qualità è temperato.
Gio-

Magri ingraßare.

Giouamenti. E il farro di gran nutrimento, & per questo mangiato ne'i cibi nutrisce bene, & ingrassa i magri, & dà maggior nutrimento che l'orzo, & perche è di grosso nutrimento con ferisce ne'flussi, e ne'catarri come il riso. Ma cotto bẽ in brodi grassi mollifica il corpo. I Romani vsarono il farro per farne il pane molti anni.

Farro di grano.

Fassi il farro di grano, mettẽdolo a molle nel l'acqua per vn poco, poi nel mortaio si scorza, e si secca al Sole, & indi si macina grossamẽte, di modo che di vn grano si faccino quattro, ò cinque parti, & secco riserbasi; è di buon nutrimento in tal maniera, che può emendare i vitiosi humori, che nello stomaco si contenessero.

Nocumenti. Non essendo ben cotto, & preparato genera grossi, & viscosi humori, & è ventoso, & mangiato da chi ha lo stomaco debile difficilmente si digerisce, & per questo non si cõuiene a vecchi, & vsato troppo spesso opila il fegato, et genera le renelle.

Rimedi. Corregasi il farro cocendolo molto bene con aceto, & con porro, & condito con mele, o zuccaro perde la sua viscosità, & facilmente si digerisce, & cotto in buon brodo, è ottimo cibo per i sani, & per gl'infermi pur che moderatamente si magi.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che per la condittura loro sono grate al gusto, & son di grande, & buon nutrimento.

Farrate.

GRA-

GRANO.

Aegre concoquitur Triticum, sed calfacit, atque
Obstruit, offenditque caput flatuque redundat,
Ventriculumq; grauat, fomēta pluraq; ministrat.

Nomi. Lat. *Triticum*. Ital. *Grano*. *Grano.*

Spetie. Sono molte spetie del grano, nominate da i paesi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma, dal numero delle spiche, & dalla grandezza.

Scelta. L'ottimo grano è quello che è ben maturo denso, & duro, che a pena con i denti si rompa, & sia nato in grasso terreno, netto da ogni mescuglio, pieno, graue, lucido, liscio, di color d'oro, & di quello almē di tre mesi. Quello che si raccoglie in montagna è migliore, massime l'Italiano, ilquale supera tutti. *Grano ottimo.*

Giouamenti. Nutrisce grandemēte, & il suo nutrimento è sodo, & valorosamente corrobora. La farina di grano cotta in latte, ò in acqua con butiro lenisce l'asprezza della gola, mitiga la tosse, gioua à gli sputi del sangue, e all'vlcere del petto; & in acqua melata mitiga tutte l'infiammagion interne, onde se ne fà farina, laquale fatta con acqua, e peniti è cibo conueniente a quelli, che patiscono la pontura. *Farina.* *Farina.*

Nocumenti. È cibo graue, & difficile a digerire, genera humori grossi, & viscosi, mangiato

to cotto genera vẽtoſità, & pietre nelle reni, & nella veſſica, & moltiplica i lumbrici nel vẽtre

Rimedi. Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone ſpetie, che coſi è manco ventoſo, & più facilmente ſi digeriſce.

ORZO.

Hordea dant nocuum panem, ſine crimine ſuccum,
Temperat hic bilem, ſiccat, aliaq; bene;
Sicca gelu parui modicæ ſunt hordea cœnæ,
Febribus in calidis, pectoribusq; fauent.
Inflant, excluſæ veſſica clauſtra relaxant,
Nullus ea adſtricti corporis æger edat.

Orzo. Nomi. Lat. *Hordeum*. Ital. *Orzo*.

Spetie. Ritrouanſene di più ſorti, ſi come ſi vede ne i granelli, & nelle ſpiche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de' granelli.

Scelta. Il miglior orzo è quello, ch'è denſo, ponderoſo, liſcio, bianco, & mezano, tra il nuouo, e'l vecchio.

Qualità. E l'Orzo frigido, & ſecco nel primo grado, oltre l'hauer alquanto dell'aſterſiuo, & del mondificatiuo: la ſua farina è più diſſeccatiua, che quella delle faue monde, nutriſce molto meno del grano.

Gio-

Giouamenti, Nutrisce l'Orzo, & facilmente si conuerte in carne, & è in grande vso diuersi casi della Medicina, apre l'opilatione della uessica con la sua virtù astersiua, & mitiga con l'altre sue qualità l'acutezza de gl'humori. L'orzata è humida, & astuersiua, & dassi facilméte a' febricitanti, che estingue lor la sete, gioua nelle infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioso nutrimento, et quantunque sia frigida, è non dimeno facile a digerire; lenisce il petto, facilita lo sputo, mitiga la tosse, et mondifica il pol mone; ma fanno errore coloro, che volendo, che ella habbia dell'astersiuo, gittan via la sua decottione, et la stemperano in sua vece con brodo di pollo, che quella virtù se n'è andata nella decottione; et quando si hia bisogno dell'astersione, si cuoca l'orzo con la scorza, ma quando si vuol refrigerare, et diseccare; si cuoca senza la scorza. *Orzata.* *Error nel l'orzata.*

Nocumenti. E l'Orzo ventoso, et il pane fatto d'Orzo genera freddi, et grossi humori. L'orzata facilmente si inacetisce, è ventosa, et poco amica dello stomaco.

Rimedi. Cotta l'orzata con diligenza, insieme con hissopo, spico nardo; ò cinnamomo, è manco uentosa, et rendesi grata allo stomaco, et meglio nutrisce, massime aggiuntoui il zuccaro. *Cottura nell orza-ta.*

PANE.

Triticus Panis lęta ex ragione salubris,
Nec sapiunt lautę si sine pane dapes,
Feruet, & artificis cura conditus amica,
Facundo uincet salgama quęque cibo;
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenacem;
Sed faciles aditus membra ad alenda dabit.
Ars bona, si geniti sumus, ut moriamur, amica
Nos tamen æternum uiuere quæris ope.

Nomi. Lat. *Panis*. Ital. *Pane*, & è cosi chiamato, perche pasce, oueramente viene da Pan Greco, perche si confa con tutti i cibi, & non si fa insipido, anzi dà loro, & gratia, & sapore.

Pane.

Spetie. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

Qualità. E caldo, et secco nel primo grado.

Scelta. Il pane fatto di buon grano, ben fermentato, et ben cotto, cō vn poco di sale fatto di fiore di farina è perfettissimo.

Porti del pane.

Giouamenti. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Hà il pane tre parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la mollica; la crosta sottile è ottima, & dà buon nutrimento solido, & molto salubre; il pan semoloso presto si digerisce.

Nocu-

Nocumenti. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentato, & non salato, massime in Roma humidissima, gli azimi, & subcineritij pani sono molto nociui, che fanno opilatione, & non si digeriscono. Il pane che si fa di gioglio fa doler la testa, e imbriacha, & nuoce alla vista, & p questo le dõne ĩ Italia lo sciel gono con gran cura e diligẽza dal grano, & lo serbano per nutrir galline. Il pan di spelta è graue & difficile a digerire. Azimi. Pan di gioglio.

Rimedi. Il pane non apportarà danno alcuno, ogni volta, che sarà ben fermentato, & moderatamente salato, & cotto a moderato fuoco, che cosi gli si leuano tutti i nocumenti.

AVERTIMENTI

NE I LEGVMI.

SONO tutti i legumi poco grati, & soaui al gusto, & per questo non son vsati da tutte le nationi, ne da ogni persona, che appresso a i Principi non sono in vso alcuno, come ancora tra Germani, & Greci, perche difficilmente si digeriscono, ò crudi, ò cotti, che si mangino, causando dolori Legumi. Podagre.

lori di gionture, & podagre, & sono uentosi, & infiatiui, & per questo non son conuenienti nel reggimento della sanità, nè nel principio, nè nel fin della mensa, non nel principio, perche alzano poi gl'altri cibi alla bocca dello stomaco, ne in fine, perche inducono sogni melanconici, & cattiui, & generano uentosità, & rutti, che aprono l'orificio dello stomaco, & esalando il calore, la digestione s'impedisce. Però vsandosi alcuna uolta, si prendano in mezo de gl'altri cibi, che in questo modo temperasi la malitia loro.

Legumi Come si curi.

CECI.

Fit Cicer, extergit, lac auget, sperma, colorem,
Inflat idem, & lapides frangere sepæ solet;
Feruet, & arescit simul omne, sed ignea uincunt
Subnigra pulmoni prima alimenta tuo.
Hæc reduci formæ, & uocum concentibus apta,
Si data sint mensas inter utrasque tibi;
Cortice non posito renes, iecur, atque lienem,
Vesicamq; fouent, & uenerem faciunt,
Hæc bona sunt, turgent, sed aquosa uirentia Tusci
Cur tamen in primis ortibus ista uorant:

Ceci.

Nomi. Lat. Cicer. Ital. Cece.
Spetie. Ritrouansene de' bianchi, de' neri,

neri,& de i rossi;i biãchi son chiamati da alcuni colombini;i rossi venerei, perche più de gli altri eccitano venere;& i neri ariettini,perche si rassimigliano alla testa d'vn'ariete.

Qualità. Son caldi,& secchi nel primo grado, & i rossi son più caldi de'bianchi, digeriscono, incidono,astergono,& espurgano.

Scelta. Si prendano quelli che son bẽ grossi, & pieni,& non pertugiati,nè mangiati da gl'animali, & i bianchi sono più a proposito per cibo, che per medicamento, ma gl'altri son più conuenienti per medicina,che per cibo.

Giouamenti. Sono i ceci di copioso nutrimento,atti a mouere il ventre,a prouocar l'orina,a generare il latte,& il seme,onde eccitano Venere,prouocano i mestrui,& l'arietino prouoca più efficacemente de gl'altri l'orina,& la sua decottione mondifica il fegato,leua l'opilation della milza,rompe le pietre, fa buon colore,conferisce al polmone,purga il petto,chiarifica la voce, & facilita il parto. Orina. Pietra. Ceci freschi.

Nocumenti. Danno i ceci veramente copioso nutrimẽto,ma sono ventosi, & mangiati freschi, & mal cotti generano molta superfluità nello stomaco,& ne gl'intestini,& nocciono alle reni,& alla vessica.

Rimedi. Sono manco nociui tenendosi vna notte a molle,& cocẽdo cõ loro rosmarino, saluia,aglio, & radiche di petrosello, ma bisogna

vsar più brodo loro che i ceci, & accõpagnarlo con mosto cotto, & cinnamomo, & mangiarne in poca quantità.

Brodo di ceci.

CICERCHIA.

Calfacit, & siccat retinetque Cicercula easdem
Cum pisis vires, æqueq; est vtilis ad res.
Ex tumidos auget magis vda Cicercula ventres.
Et stomachum calido dura minore grauat.

Cicerchia. Nomi. Nomi. Latin. *Cicercula, Pisum Græcorum.* Ital. *Cicerchia.*

Spetie ritrouansene di due sorti, cioè domestica, & saluatica.

Qualità. È calda, & secca, & non si conuiene a' vecchi, nè meno a stomachi deboli, perche gli aggraua.

Cicerchia di varie sorti.

Scelta. Le migliori sono le grosse, & le bianche, & le intiere, & che non sian pertugiate da vermi, che si generano in loro, se non sono ben secche al sole, quando si raccogliono.

Giouamenti. Sono le cicerchie cibo delle pouere persone, che rare volte ne mangiano i ricchi, hãno le medesime virtù, che i piselli, & vagliono alle cose medesime, ma più efficacemẽte prouocano l'orina, e sono più grati ne' cibi; & son simili a' ceci ne' medicamenti, danno nutrimento simile a quel de' faggioli, ma nutri-

sco-

scono più, per essere di più grossa sostanza.

Nocumenti. Sono le cicerchie non molto facili a cuocere, & difficili a digerire, onde poi grauano lo stomaco, & riempiendo il capo, causano a chi le mangiano vertigini, & generano ventosità. *Vertigini*

Rimedi. Si tengano per vna notte a molle, poi si cuocano con satureggia, mentuccia, otimo, con olio, & aglio, ouero si condiscono con sale, pepe, senape, & aceto; si possono vsar da quelli, che si ritrouano lo stomaco gagliardo, & che s'affaticano assai; ma non da quelli, che sono delicati, & viuono in otio.

FAVA.

Est Faba difficilis coctu, mala somnia gignit,
Inflat, alit magis est noxia quando viret.
Vda prius mox hæc fit terrea, turgida semper
Est tamen poterit somnia ferre mala.
Fresa minus nocua est, crassos parit illa liquores,
Albentem, intactam gurgulione legas;
Pectoribus, fluidoque aluo vix commoda, ventri
Et capiti est morbus, dedita testiculis.
Hanc pipere, & celebri poteram condire culina.
Vendicat hanc vilis, sed sibi rusticitas.

Nomi. Lat. *Faba*. Ital. *Faua*.

Qualità. E frigida, & secca la faua nel pri- *Faua.*

mo grado, ma le verdi son frigide, & humide, & siano poco lontane dal temperamento nel disseccare, & nell'infrigidire astriugono, e risoluono, disseccano, astergono, ingrassano, & son ventose. Sõ buone le faue ne' tempi freddi, per le genti rustiche, & le fresche son buone per quelli c'hanno lo stomaco calido.

Faue ottime. Scelta. La miglior faua è quella, ch'è grossa netta, lucida, senza macchie, & che non sia stata forata da vermi.

Giouamẽti. La faua è di grã nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto, e'l polmone, et ꝑ questo gioua alla tosse, & fa la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle reni, & nella vessica, & per certa proprietà sua diuertisce la faua, che le distillationi nõ vadino al petto, ch'eccitarebbono gran tosse, prouoca il sonno, & gioua all'hemicranea.

Nocumẽti. Genera carne molle, & spognosa, facendo nella carne quello, che fa il fermẽto nella pasta, gonfia il corpo, genera dolori cõlici & rutti, perturba la mente, fa grosso ingegno, fa stupidi, i sensi, e causa sogni turbulẽti, & pieni di trauaglio. Le verdi genera molti escrementi, & più leggiermẽte nutriscono, nuocono à chi sente dolor di testa, & fanno opilatione, ventosità, et grossi humori.

Faue fresche.

Faua frãta. Rimedi. La faua franta è più sicura, & manco ventosa. La fauetta, che si fa la Quaresima fritta

fritta con olio è manco ventosa. Cotte le faue con sale, origano, ò finocchio, & olio, son manco nociue, & cosi cocendoui dentro della cipolla, ò mangiandola insieme cruda; ò cocendola senza scorza, con porro soffritto, aggiungendo ui poi zafferano, & pepe, & canella, ò cimino, che cosi leua loro la ventosità, & non gonfiano, & più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con vn poco di sale, dopò gli altri cibi, danno miglior nutrimento, nõ generano sangue cattiuo, & non son tanto ventose: si deueno in somma corregere con cose che riscaldino, et assottiglino. Fauata.

FAGGIOLI.

Cit lotium hortensis Smilax, somnoq; tumultum
Excitat, inflat, alit, praua alimenta creans:
Dum calet arenti, & tibi manditur ore Phaselus,
Mox facit infirmo turgida membra cibo.
Si rubet, est melior, muliebra fortius effert:
Hanc fuge, si placidæ somnia noctis amas,
Si pipere, & mulso faciat coquus arte salubrem,
Dic mihi, naturæ seruit an iste gula?

Nomi. Lat: *Smilax hortensis, Phaselus, & Phaseolus*. Ital. *Faggioli.* Faggioli.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, cioè bianchi, rossi, & variati di molti colori, et trouansi

ancora

ancora de gli Indiani.

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado, ma i rossi sono più calidi ne gli altri. Nõ sõ cibo da delicati, & otiosi, ma da quei, che s'affaticano, & che han gagliardo lo stomaco.

Scelta. Son buoni i rossi, & quei che non sono pertugiati, e quei che facilmẽte si cuocono.

Giouamenti. Generano il seme virile, & solecitano al coito, la decottion de' faggioli rossi beuuta fa orinare, prouoca i menstrui alle donne, & ingrassa il corpo. I cornetti de' minuti faggioli si lessano, & acconciansi in insalata, & mãgiansi saporitamente col pepe, ouero lessi prima, & infarinati, & fritti nell'olio o nel butiro, & acconci con pepe, & cõ agresta, che così eccitano l'appetito, & mollificano il corpo. Mangiati crudi prouocano il vomito, & giouano al petto, & al polmone.

Cornetti de' faggioli.

Nocumenti. Sono i faggioli più delle faue nociui, fanno molto vento, inducono la nausea, grauano lo stomaco, fanno i cattiui sogni, vertigine, & aggrauano la testa generando humori grossi, & viscosi essendo ancora difficili a digerire, e generano dolori colici.

Testa.

Dolori colici.

Rimedi. Nõ fanno tanto affanno allo stomaco quando si mangiano con pepe, o carui: si leua ancor il lor nocumento cocendoli con olio, sale, pepe, senape, & aceto, & sopra di loro s'ha da beuere il vino senza inacquarlo punto. L'ori

gano

ganò ancora, & il cimino, & tutti gli aromati leuano i nocumenti loro.

LENTICHIE.

Lens oculus nocua est, stomachoque adstringit, & inflat.
Non bene concoquitor, somnia terra facit.
Aluus ab igne leui Lentis siccata tum escit.
Hordea si reddant, dic Medice innocuam.
Illa melancholicos (neruis inimica, & ocellis.
Nec satis est) Morbos, somnia dura mouet.
Scilicet extollat pelusia munera Nulus,
Dulcia si addideris toxica dira facis.

Nomi. Lat. *Lens*. Ital. *Lente, & Lenticchia.*

Spetie Ritrouansene varie spetie differenti solo nel colore, & nella grandezza. *Lentic-chie.*

Scelta. La migliore è quella ch'è bianca, & che più presto si cuoce, e che posta nell'acqua, quando si leua fuori, subito si secca, & non lascia l'acqua nera.

Qualità. E calda temperatamente, & secca nel secondo grado. Non è buon cibo per i colerici, ò malenconici: ma è buona per i flemmatici, & ne' tempi humidi, & frigidi.

Giouamenti. Estingue gli appetiti venerei, & il seme genitale, leuando l'acutezza, & la furia del sangue & per questo la lenticchia è molto conueniẽte a quelli, che vogliono viuere castamen- *Viuer castamẽte.*

stamente. Conforta la bocca dello stomaco. Et mangiandosi le lenticchie con la prima decottione, soluono il ventre, & con la seconda lo stringono, & ricocendosi vn'altra volta fermano i flussi. La decottion delle lenticchie dassi vtilmente a i fanciulli che patiscon morbiglioni, & corrobora gli intestini.

Morbiglioni.

Nocumẽti. Nuoce alla vista, & al coito, è inimica allo stomaco, & a gli intestini, & difficilmente si digerisce. Diuenta pessima quando si cuoce con la carne salata. Nuoce a malẽconici, fà veder sogni horribili. Ingrossãdo il sangue, fa opilationi, & impedisce il corso dell'orina, & de'mestrui, & riempie la testa di fumosità grossa, & nuoce a i nerui, & al polmone.

Corne salata.

Rimedi. Cotta con menta è manco ventosa & cotta con bietola, ò con spinacci è manco nociua, & parimẽte condita con mele. L'inuerno si deue più che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

Vtilis est iccori, stomaco, spleniq; Lupinus
Enecat hic tineas, crassa alimenta parit,
Siccior ardescit rudis, incultusque Lupinus.
Hic conuiua tibi rustice durus eat.
Lumbricis est, mors pleno iecori, atque lieni.
Et præsentes opis renibus esse solet.
Gratta si natura tibi: si villicus illum
Non cotit, ipse sua est tutus amaritiæ.

Nomi.

Nomi. Lat. *Lupinus*. Ital. *Lupino*.

Spetie. Ritrouansi due sorte di lupini, cioè domestici, & siluestri. I siluestri nõ sono in vso per cibo. *Lupini.*

Qualità. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Giouamenti. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij de lo stomaco, ammazzano i vermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buon colore: si moltiplica il pane con la farina de' lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccãdoli al forno & poi macenãdoli, che aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono, facile a digetire, & sano, fatto, & custodito bene. *Pane si multiplicano i Lupini.*

Nocumenti. Generano grosso nutrimento, & son difficili à digerire, essẽdo di dura, & terrestre natura.

Rimedi. Cotti prima, & macerati poi in acqua son manco nociui, massime se si mangiano con sale, ò con qualche cosa aromatica.

MIGLIO.

Sistit, & exiccat Milium, mulcetq; dolores,
Grigidus ex illo est Panis alijq; parum.
Sunt ieiuna alum durantia grata dolori,

Si

Si Milia ignitis sint prius vsta focis.
Lecte incocta fouet, molli vel inusta liquore,
Plenius, at cenæ tarda tenacis erunt.

Miglio. Nomi. Lat. *Milium* Ital. *Miglio*, & *Meglio*.

Panico. Qualità. E frigido nel primo grado, & secco nel principio del terzo grado. Il panico è simile al miglio.

Pan di miglio. Giouamenti. Se ne fa pane con la sua farina, & col latte, che nutrisce assai bene, altri vi mescolano grasso di porco, ouero olio, e ne fanno pizze per mãgiare, che seruono al tempo della carestia. Se ne fanno ancora le torte da nostri contadini, che le mangino il verno con molto gusto. Ferma il ventre.

Nocumenti. E cibo molto vẽtoso, difficile a digerire, & di cattiuo nutrimẽto, nutrisce poco, & nuoce allo stomaco.

Rimedi. Cotto il miglio con latte, o con mele, è manco nociuo, cõ tutto ciò nõ si dee mangiar se nõ da quelli, c'hãno lo stomaco molto gagliardo. Cotto ancora il miglio in brodo è manco nociuo, massime essendo accompagnato con buone spetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignuntque recentia ructus
Pisa, sed in cunctus sunt meliora Fabis.

Sub

Sub cane sicca parum frigentia Pisa parabunt.
Cortice deposito pabula sana tibi;
Sed mellius sapient, si dulcis amygdala succum
Praestiterit, mira sic iubet arte gula,

Nomi. Latin. *Pisum.* Ital. *Piselli.* *Piselli.*

Qualità. Son frigidi nel secõdo grado i freschi, & i secchi nel primo, & humidi tẽperata mente. Diseccano alquanto manco delle faue, & rinfrescano, ma non son tanto ventosi come le faue, & non hanno virtù astersiua.

Scelta. Sõ buoni freschi, teneri, che nõ siano toccati da animali, & che siano senza vermini.

Giouamenti. Generano buon nutrimento. Mangiansi come le faue, ma sono differenti in questo, che i piselli non sono cosi ventosi, nõ hãno virtù astersiua, & però non escono fuor del corpo mangiati cosi facilmente, come fanno le faue. Cocendosi con loro bieta muouono il corpo. I freschi son molto grati al gusto, eccitano l'appetito, nettano il petto, sanano la tosse, giõuano all'asma, & a tutte l'infirmità del petto. Serbãsi questi freschi secchi all'ombra, & si mãgiano l'inuerno, che son al gusto gratissimi. *Piselli freschi.*

Nocumenti. Generano uentosità. I freschi mangiati cõ loro bacelli muouono i rutti, fanno sospiri, & inducono strani pensieri, nõ si digeriscono troppo bene, e nuocono a quei c'hãno i denti deboli. Si deuono mãgiar' i freschi la

ſtate, ne' tempi paeſi, & compleſſioni calide.

Cottura de piselli. Rimedi Biſogna, che ſian ben cotti con ſale, & con molto olio, ponendoci poi ſopra pepe, & ſugo d'aranci, o d'altri frutti acetoſi. Ma l'olio d'amandole dolci è il uero condimẽto de i piſelli.

RISO.

Inſuauem dat Oriza cibum, ſed ſupprimit aluum,
Craſſa alimenta parit, conco quiturq; male.
Cum tepeat uentrem retinens, & amygdala iungi
Lacte, uel expoſcat, ſiccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima, ſi tamen inflat,
Nequitiæ poterit promptior eſſe tuæ.
Sed moneo, patinas uexat diuturna calentes.
Siste parum ueneri, fiet & apta gulæ.

Riso. Nomi Lat. *Oriza*. Ital. *Riſo*.

Qualità. E caldo nel primo grado, & ſecco nel ſecondo, ha alquanto del coſtrettiuo, & però riſtagna, è aſterſiuo, & ha alquanto dell'acerbetto.

Giouamenti. Si cuoce il riſo ne' brodi graſſi, & nutriſce aſſai, & è molto aggradeuole al guſto. Aſtringe il corpo, & ſana i fluſſi, è cibo temperato, & ingraſſa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a' dolori dello ſtomaco, & delle budella cotto con olio, ò cõ

butiro condito cõ amandole, & late, & zucca ro: accresce lo sperma, & è di maggior nutrimẽ to: ma è grosso, & difficilmente si digerisce. Dato con la scorza alle galline, fa far loro molte oua. Della farina del riso, carne di cappone, latte d'amãdole, suco di limoni, e zuchero assai si fa il bianco mangiare, molto soaue, & grato. *Oua.* *Bianco mangire.*

Nocumenti. Vsato lungamente il riso fa l'opilationi, & facendo uentosità, nuoce a chi patisce dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a' nocumenti del riso, lauandolo molto bene prima, & infondendolo nella decottion della semola, & poi si cuoce con brodi grassi, ò con latte di vacca, ouero d'amãdole dolci, o in olio d'amandole dolci, mettendoui sopra zucchero, & canella. E buono l'inuerno per quei, che si faticano, & per i giouani: ma per i vecchi, & flemmatici è molto nociuo, però bisogna che sia ben cotto, il che si conosce quando s'è fatto lungo, & diuenuto bianchissimo. *Cottura riso.*

AVERTIMENTI

NE GLI HERBAGGI.

Tutti gli herbaggi sono di poco nutrimento, & di cattiuo succo, sottile, & acquoso, & hanno molta superfluità; & per questo intorno a loro *Regola intorno a li herbagi.*

si osseruino queste regole.

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscano si cuocano in brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna volta la lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, et l'ardor del fegato, et dello stomaco.

III. L'Inuerno si vsino l'herbe calide, & la state le frigide, l'Autunno, & la Primauera le temperate.

IIII. Che l'herbe fatto c'hauranno il seme, non si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il ventre.

Qui si trattera solamente di quell'herbe, che più frequentemente vengono in uso de' cibi, che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato qui in Roma l'anno passato.

ACETOSA.

Digerit Oxalis, siccat, rifrigerit, aufert
Tædia uentriculi, morsaque membra iuuat.

Nomi. Lat. *Accidula, Oxalis, & Acetosa.*
Acetosa Ital. *Acetosa.*

Spetie. Ritrouansene di più sorti, ma principali sono la domestica, & la saluatica.

Scel-

Scelta. La miglior è la domestica, & della saluatica, quella che non rosseggia, ma è tutta verdeggiante. *Acetosa ottima.*

Qualità. E frigida, & secca nel secondo grado, digerisce, apre, & incide.

Giouamenti. E molto grata nelle insalate crude, mescolata con altre herbe, per il sapor suo brusco, ch'ella tiene, è molto aggradeuole al gusto, e molto gioueuole nelle febri pestilenti, & ardenti, che smorza l'ardor della collera, & estingue la sete, & resiste alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i flussi. Le carni, & i pesci, si condiscono la state col succo dell'acetosa in vece di agresta, & succo d'aranci, & cosi l'oua, che son molto grati, & eccitano l'appetito. Molti la mangiano cosi cruda col pane, altri vsano la sua decottione, ò in acqua, ò in brodo, ouero la sua acqua destillata, ouero lo siroppo del suo succo. Leua l'acetosa i fastidij dello stomaco, & anco la nausea, gioua alle reni rompendo, & caciando fuori le renelle, beuuto il suo seme col vino vale a' veleni, & ferma i flussi, & preserua, & libera dalla peste. *Appetito.* *Nausea.* *Renelle.*

Nocumenti. Nutrisce poco, fa il corpo stitico a chi l'vsa troppo, nuoce a malenconici, & inasprisce lo stomaco.

Rimedi. Si mangi insalata in mescolanza delle altre herbe, tra lequali sia la latuga, ch'è humida, & la rucchetta, ò la menta, ch'è ca-

lida. Si deue vsar solamente ne' tempi caldi, & solamente da giouani da colerici, & da sanguigni, & parimente nell'infirmità calide.

AMARACO.

Calfacit, auxilium est tibi siccus Amaracus Hydrops.
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida si neruis, Amaracus apta cerebro,
Hanc sitiens semper, non minus optet Hydrops.
Vrinæ, & tumidi reserat spiracula ventris,
Hanc cui sit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana. Nomi. Lat. *Amaracus, Sampsucus.* Ital. *Persa maggiore.*

Qualità. E calda, & secca nel terzo grado, ha facoltà di digerire, d'assottigliare, d'aprire, & di corroborare.

Persa. Giouamenti. E l'vso della maiorana maggior, & minore, chiamata persa, ne' cibi molto vtile percioche cõforta lo stomaco l'asterge, & lo mondifica, cacciando fuori per da basso la collera, & la flemma, & il suo odore conforta'l ceruello, è conuenientissima ne' cibi, che si fan per gli hidropici. E molto vtile anco ra a quelli che vrinano difficilmẽte, & han torsioni del ventre, & conferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minore chiamata persa è più odorata, & più efficace.

Nocu-

Nocumenti. E troppo acre, onde infiamma il ſangue. *Vſo della perſa.*

Rimedi E da vſarla in poca quantità, & non ne' cibi caldi, ma più toſto in quei cibi che ſono frigidi, & ventoſi, & che generano humori roſſi, & viſcoſi.

ANETO.

Calfacit, & reuocat lac, tormina ſedat Anethum,
Cit ructus, veneri luminibuſq; nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat Anethum,
Igne tuis neruis, torminibuſq; potens.
Inuiſum (eſt moneo) ſtomacho, nec parcis ocellis,
Vbera ab hac pleni munera lactis habent.

Nomi. Lat. *Anethum*. Ital. *Aneto*. *Aneto.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & ſecco nel ſecondo.

Scelta. E il migliore, quello, che è freſco, & che non ha ancora fatto il ſeme.

Giouamenti. Vſaſi per condimento de' cibi, in cauoli, in peſce, & altre viuande, è di grato ſapore, aiuta lo ſtomaco a cuocere i cibi, mitiga il ſinghiozzo, lo ſtarnuto, & i dolori del corpo, multiplica il latte alle baile, diſſolue le ventoſità, è buono a' nerui, & ſtringe il ventre.

Nocumenti. Vſato troppo nuoce alla viſta, diſecca lo ſperma, nuoce allo ſtomaco, per- *Viſta.*

stamente. Conforta la bocca dello stomaco. Et mangiandosi le lenticchie con la prima decottione, soluono il ventre, & con la seconda lo stringono, & ricocendosi vn'altra volta fermano i flussi. La decottion delle lenticchie dassi vtilmente a i fanciulli che patiscon morbiglioni, & corrobora gli intestini.

Morbiglioni.

Nocumẽti. Nuoce alla vista, & al coito, è inimica allo stomaco, & a gli intestini, & difficilmente si digerisce. Diuenta pessima quando si cuoce con la carne salata. Nuoce a malẽconici, fà veder sogni horribili. Ingrossãdo il sangue, fa opilationi, & impedisce il corso dell'orina, & de'mestrui, & riempie la testa di fumosità grossa, & nuoce a i nerui, & al polmone.

Carne salata.

Rimedi. Cotta con menta è manco ventosa & cotta con bietola, ò con spinacci è manco nociua, & parimẽte condita con mele. L'inuerno si deue più che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

Vtilis est iccori, stomaco, spleniq; Lupinus
Enecat hic tineas, crassa alimenta parit,
Siccior ardescit rudis, incultusque Lupinus.
Hic conuiua tibi rustice durus eat.
Lumbricis est, mors pleno iecori, atque lieni.
Et præsentes opis renibus esse solet.
Gratta si natura tibi: si villicus illum
Non cotit, ipse sua est tutus amaritiæ.

Nomi.

Nomi. Lat. *Lupinus*. Ital. *Lupino*.

Spetie. Ritrouansi due sorte di lupini, cioè domestici, & siluestri. I siluestri nõ sono in vso per cibo. *Lupini.*

Qualità. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Giouamenti. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij de lo stomaco, ammazzano i vermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buon colore: si moltiplica il pane con la farina de' lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccãdoli al forno & poi macenãdoli, che aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono, facile a digetire, & sano, fatto, & custodito bene. *Pane si multiplicano i Lupini.*

Nocumenti. Generano grosso nutrimento, & son difficili à digerire, essẽdo di dura, & terrestre natura:

Rimedi. Cotti prima, & macerati poi in acqua son manco nociui, massime se si mangiano con sale, ò con qualche cosa aromatica.

MIGLIO.

Sistit, & exiccat Milium, mulcetq; dolores,
Grigidus ex illo est Panis aliјq; parum.
Sunt ieiuna alũm durantia grata dolori,

Si

Si Milia ignitis sint prius vsta focis.
Lecte incocta fouet, molli vel immsta liquore,
Plenius, at cænæ tarda tenacis erunt.

Miglio. Nomi. Lat. *Milium* Ital. *Miglio*, & *Meglio*.

Panico. Qualità. E frigido nel primo grado, & secco nel principio del terzo grado. Il panico è simile al miglio.

Pan di miglio. Giouamenti. Se ne fa pane con la sua farina, & col latte, che nutrisce assai bene, altri vi mescolano grasso di porco, ouero olio, e ne fanno pizze per mãgiare, che seruono al tempo della carestia. Se ne fanno ancora le torte da nostri contadini, che le mangino il verno con molto gusto. Ferma il ventre.

Nocumenti. E cibo molto vẽtoso, difficile a digerire, & di cattiuo nutrimẽto, nutrisce poco, & nuoce allo stomaco.

Rimedi. Cotto il miglio con latte, o con mele, è manco nociuo, cõ tutto ciò nõ si dee mangiar se nõ da quelli, c'hãno lo stomaco molto gagliardo. Cotto ancora il miglio in brodo è manco nociuo, massime essendo accompagnato con buone spetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignuntque recentia ructus
Pisa, sed in cunctus sunt meliora Fabis.

Sub

Sub cane sicca parum frigentia Pisa parabunt.
Cortice deposito pabula sana tibi;
Sed mellius sapient, si dulcis amygdala succum
Praestiterit, mira sic iubet artegula,

Nomi. Latin. *Pisum.* Ital. *Piselli.* *Piselli.*

Qualità. Son frigidi nel secõdo grado i freschi, & i secchi nel primo, & humidi tẽperata mente. Diseccano alquanto manco delle faue, & rinfrescano, ma non son tanto ventosi come le faue, & non hanno virtù astersiua.

Scelta. Sõ buoni freschi, teneri, che nõ siano toccati da animali, & che siano senza vermini.

Giouamenti. Generano buon nutrimento. Mangiansi come le faue, ma sono differenti in questo, che i piselli non sono così ventosi, nõ hã no virtù astersiua, & però non escono fuor del corpo mangiati così facilmente, come fanno le faue. Cocendosi con loro bieta muouono il corpo. I freschi son molto grati al gusto, eccitano l'appetito, nettano il petto, sanano la tosse, giõ uano all'asma, & a tutte l'infirmità del petto. Serbãsi questi freschi secchi all'ombra, & si mã giano l'inuerno, che son al gusto gratissimi. *Piselli freschi.*

Nocumenti. Generano uentosità. I freschi mangiati co' loro bacelli muouono i rutti, fanno sospiri, & inducono strani pensieri, nõ si digeriscono troppo bene, e nuocono a quei c'hãno i denti deboli. Si deuono mãgiar' i freschi la

state,

ſtate, ne'tempi paeſi, & compleſſioni calide.

Cottara de piſeli. Rimedi Biſogna, che ſian ben cotti con ſale, & con molto olio, ponendoci poi ſopra pepe, & ſugo d'aranci, o d'altri frutti acetoſi. Ma l'olio d'amandole dolci è il uero condimēto de i piſelli.

RISO.

Inſuauem dat Oriza cibum, ſed ſupprimit aluum,
Craſſa alimenta parit, conco quiturq; male.
Cum tepeat uentrem retinens, & amygdala iungi
Lacte, uel expoſcat, ſiccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima, ſi tamen inflat,
Nequitiæ poterit promptior eſſe tuæ.
Sed moneo, patinas uexat diuturna calentes.
Siste parum ueneri, fiet & apta gulæ.

Riſo. Nomi Lat. *Oriza*. Ital. *Riſo*.

Qualità. E caldo nel primo grado, & ſecco nel ſecondo, ha alquanto del coſtrettiuo, & però riſtagna, è aſterſiuo, & ha alquanto dell'acerbetto.

Giouamenti. Si cuoce il riſo ne'brodi graſſi, & nutriſce aſſai, & è molto aggradeuole al guſto. Aſtringe il corpo, & ſana i fluſſi, è cibo temperato, & ingraſſa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a' dolori dello ſtomaco, & delle budella cotto con olio, ò cō buti-

butiro condito cõ amandole, & late, & zucca ro: accresce lo sperma, & è di maggior nutrimẽ to: ma è grosso, & difficilmente si digerisce. Dato con la scorza alle galline, fa far loro molte oua. Della farina del riso, carne di cappone, latte d amãdole, suco di limoni, e zuchero assai si fa il bianco mangiare, molto soaue, & grato. *Oua.* *Bianco mangire.*

Nocumenti. Vsato lungamente il riso fa l'opilationi, & facendo uentosità, nuoce a chi patisce dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a' nocumenti del riso, lauandolo molto bene prima, & infondendolo nella decottion della semola, & poi si cuoce con brodi grassi, ò con latte di vacca, ouero d'amãdole dolci, o in olio d'amandole dolci, mettendoui sopra zucchero, & canella. E buono l'inuerno per quei, che si faticano, & per i giouani: ma per i vecchi, & flemmatici è molto nociuo, però bisogna che sia ben cotto, il che si conosce quando s'è fatto lungo, & diuenuto bianchissimo. *Cottura riso.*

AVERTIMENTI

NE GLI HERBAGGI.

Tutti gli herbaggi sono di poco nutrimento, & di cattiuo succo, sottile, & acquoso, & han molta superfluità, & per questo intorno a loro *Regola intorno a li herbagi.*

si osseruino queste regole.

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscano si cuocano in brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna volta la lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, et l'ardor del fegato, et dello stomaco.

III. L'Inuerno si vsino l'herbe calide, & la state le frigide, l'Autunno, & la Primauera le temperate.

IIII. Che l'herbe fatto c'hauranno il seme, non si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il ventre.

Qui si tratterà solamente di quell'herbe, che più frequentemente vengono in uso de' cibi, che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato qui in Roma l'anno passato.

ACETOSA.

Digerit Oxalis, siccat, refrigerit, aufert
Tædia uentriculi, morsaque membra iuuat.

Nomi. Lat. *Accidula, Oxalis, & Acetosa.*

Acetosa Ital. *Acetosa.*

Spetie. Ritrouansene di più sorti, ma principali sono la domestica, & la saluatica.

Scelta. La miglior è la domestica, & della saluatica, quella che non rosseggia, ma è tutta verdeggiante. *Acetosa ottima.*

Qualità. E frigida, & secca nel secondo grado, digerisce, apre, & incide.

Giouamenti. E molto grata nelle insalate crude, mescolata con altre herbe, per il sapor suo brusco, ch'ella tiene, è molto aggradeuole al gusto, e molto giouеuole nelle febri pestilenti, & ardenti, che smorza l'ardor della collera, & estingue la sete, & resiste alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i flussi. Le carni, & i pesci, si condiscono la state col succo dell'acetosa in vece di agresta, & succo d'aranci, & cosi l'oua, che son molto grati, & eccitano l'appetito. *Appetito.* Molti la mangiano cosi cruda col pane, altri vsano la sua decottione, ò in acqua, ò in brodo, ouero la sua acqua destillata, ouero lo siroppo del suo succo. Leua l'acetosa i fastidij dello stomaco, & anco la nausea, gioua alle reni rompendo, & caciando fuori le renelle, beuuto il suo seme col vino vale a' veleni, & ferma i flussi, & preserua, & libera dalla peste. *Nausea.*

Nocumenti. Nutrisce poco, fa il corpo stitico a chi l'vsa troppo, nuoce a malenconici, & inasprisce lo stomaco. *Renelle.*

Rimedi. Si mangi insalata in mescolanza delle altre herbe, tra lequali sia la lattuga, ch'è humida, & la rucchetta, ò la menta, ch'è ca-

lida. Si deue vsar solamente ne' tempi caldi, & solamente da giouani da colerici, & da sangui gni, & parimente nell'infirmità calide.

AMARACO.

Calfacit, auxilium est tibi siccus Amaracus Hydrops.
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida si neruis, Amaracus apta cerebro,
Hanc sitiens semper, non minus optet Hydrops.
Vrinæ, & tumidi reserat spiracula ventris,
Hanc cui sit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana. Nomi. Lat. *Amaracus, Sampsucus.* Ital. *Persa maggiore.*

Qualità. E calda, & secca nel terzo grado, ha facoltà di digerire, d'assottigliare, d'aprire, & di corroborare.

Persa. Giouamenti. E l'vso della maiorana maggior, & minore, chiamata persa, ne' cibi molto vtile percioche cōforta lo stomaco l'asterge, & lo mondifica, cacciando fuori per da basso la collera, & la flemma, & il suo odore conforta'l ceruello, è conuenientissima ne' cibi, che si fan per gli hidropici. E molto vtile anco ra a quelli che vrinano difficilmēte, & han torsioni del ventre, & conferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minore chiamata persa è più odorata, & più efficace.

Nocu-

Nocumenti. E troppo acre, onde infiamma il sangue. *Vso della persa.*

Rimedi E da vsarla in poca quantità, & non ne' cibi caldi, ma più tosto in quei cibi che sono frigidi, & ventosi, & che generano humori rossi, & viscosi.

ANETO.

Calfacit, & reuocat lac, tormina sedat Anethum,
Cit ructus, veneri luminibusq; nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat Anethum,
Igne tuis neruis, torminibusq; potens.
Inuisum (est moneo) stomacho, nec parcis ocellis,
Vbera ab hac pleni munera lactis habent.

Nomi. Lat. *Anethum.* Ital. *Aneto.* *Aneto.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. E il migliore, quello, che è fresco, & che non ha ancora fatto il seme.

Giouamenti. Vsasi per condimento de' cibi, in cauoli, in pesce, & altre viuande, è di grato sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto, & i dolori del corpo, multiplica il latte alle baile, dissolue le ventosità, è buono a' nerui, & stringe il ventre.

Nocumenti. Vsato troppo nuoce alla vista, disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, per- *Vista.*

che è cibo acuto, muoue i rutti, genera grosso nutrimento, e difficile a digerire, & prouoca la nausea, & offende le reni.

Nausea. Rimedi. Non bisogna frequentarlo troppo cô cibi caldi, ma col pesce si può vsar più sicuramente, massime con lattarini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui con esso petrosemolo, bietola, & boragine, ò lattuga.

ANISO.

Discutiens Anisum lac donat, & oris odorem,
Cit Venerē, & stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia pingues
Igne pari iliacum soluere crediderim.
Si stomachus, lumbi, gelidumque; increuerit hepar,
Vessica intumeat, vulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquo vel cor si caumate languet;
Praesenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa quidē hac, minimi nec formale falit
Pectus, & hoc torpens guttur, & aluus amant:

Aniso. Nomi. Lat. *Anisum.* Ital. è *Aniso.*

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado, & è di sostanza sottile, è acre, amaretto, acuto, digestiuo, & dissolutiuo delle ventosità.

Aniso ottimo. Scelta. Lodasi primo in bontà quel d'Egitto il fresco, e'l nero.

Giouamenti. Il suo seme emenda il puz-

zor

zor della bocca,& fà buon fiato,è vtile a gli hidropici,valle alle opilatiõ del fegato, prouoca l'vrina,& ferma i flussi bianchi delle donne,mitiga la sete;la decotion beuuta dissolue la ventosità del córpo,& gioua al fegato, al polmone,allo stomaco,alla madrice,imperoche conforta,& aiuta a digerire vale al singulto, a'dolori del corpo, prouoca il latte, rompe le pietre,gioua a'nerui,& conforta il ceruello,prohibendo che i vapori non ascendano alla testa, presone vn poco alquanto coperto di zuccaro infin del mangiare, & preso auanti che si beua l'acqua, la retifica; vsasi con gran giouamento nelle cose di pasta.

Fiato buono.

Flussi. bianchi.

Acqua retificare.

Pasta.

Nocumenti. Stimola venere,& è inutile allo stomaco, eccetto quando non fusse in esso ventosità.

Rimedi. Bisogna vsarlo moderatamente, & i giouani se ne astengano, & parimente i colerici, e sanguigni, massime la state.

ASPARAGI.

Renibus Assparagus, stomaco atq; pœrutilis, aluo,
Morsibus atque oculis, sed sterile fecit edens.
Renibus hinc valeo, iecore, intumidoq; liene,
Ilia, nec mundum tergus, vt ante dolent.
Si venere hic crucior, supra hoc mihi munus abunde est.
Quod potuit salua Religione dedit.

Asparagi. Nomi. Lat. *Asparagus*. Ital. *Asparago*.

Qualità. E esterſiuo l'aſparago, calido, & humido temperatamente, & è aperitiuo.

Scelta. Li domeſtici ſono migliori de' ſeluatichi; ſi mangino i freſchi, & che con le cime loro s'inchinino a terra.

Giouamenti. Nutriſcono più di tutti gli altri herbaggi, conferiſcono allo ſtomacho, purgano il petto, mollificano il corpo, & prouocano l'vrina, accreſcono il ſeme genitale, mondano le reni dell'arena, & mitigano il dolore loro, & parimente de' lombi.

Nocumenti. Vſati in troppa copia offendono lo ſtomaco, inducendo nauſea, maſſime quando ſi mangiano freddi, & per loro amaritudine accreſcono la colera, fan puzzar l'vri-
Sterilità. na, ſe bene in tutto il corpo cauſano buono odore, e fanno ſterili le donne.

Rimedi. Si leſſano, & ſi butta via la prima acqua, che coſi laſciano l'amarezza, poi ſi condiſcono con olio, ſale, e pepe, aggiungendoui ſucco d'aranci, o aceto. Cotti uel vino ſon più vtili. Non ſi conuengono a colerici, ma ſono a' vecchi, & i frigidi conuenientiſſimi in
Cottura. moderata quantità, & mangiati caldi, e ber conditi. Si cuocono ancora in brodi graſſi, & ſon più ſani.

ATRI-

ATRIPLICE.

Frigus, & humorem medicans inducit Attriplex,
Suffusos, & felle iuuat, tum mollit, & Aluum,
Expedit in fractus iecoris, vomitumque lacessit.

Nomi. Lat. *Atriplex.* Ital. *Atriplice, Reppice, & Treppice.* *Atriplice*

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo. Il domestico è più frigido, & più humido del saluatico.

Scelta. Il domestico auanti che habbia fatto il seme è il megliore, perch'è più tenero. *Domistico.*

Giouamenti. Dà poco nutrimento, & vsasi per il più a far torte alla Lombarda, mescolandolo con cascio, butiro, & oua: & mangiasi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, il che più efficacemente fà il saluatico. *Saluatico*

Nocumenti. Il troppo vso suo genera molti mali, come lentigini, papule, & simili, & è inimico allo stomaco.

Rimedi. Bisogna cuocerlo a due acque, & mangiarlo con olio, aceto, & pepe, ò cinnamomo, & bisogna lasciarlo per cibo de' Villani, ma non si deue mangiar se non cotto.

BASILICO.

Ocima sunt oculis, stomacoq; infesta, sed ictus.
Virosos sanant, eadem quoque tormina sedant.
Calfaciunt, sicc an', & mentis nubila pellunt:
Continuoq; usu dant lentes, vermiculosque.
Ocima quo melius sentis fragrare, minora.
Hos vires etiam meliores ferre videbis.
Torminibus capiti, stomacho, cordiq; medentur.

Basilico. Nomi Lat. *Ocimum. Basilicum.* Ital. *Basilico.*

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il maggior ha in se qualche nocumẽto, ilche non hà il minor, ne'l mezano, & il garofonato è il migliore.

Condimenti. Giouamenti. Si vsa ne' condimenti de' cibi, che dà lor gratia, & molti l'vsano per companatico, con olio, sale, & aceto, & si mescola come la rucchetta nella lattuca. Leua lo stupor de' denti, & prouoca il latte secco, riscalda, e ferma il ventre. *Latte.* Il suo odore è grato al cuore, & alla testa, in quel giorno ch'alcun hauerà mangiato il Basilico non potrà esser punto da scorpione, *Scorpioni* rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & ne gli suenimenti, prouoca il sonno.

Nocumenti. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimento,

mento, e difficile a digerire, disſecca il polmone, rilaſſa il ventre, multiplica la collera, & è di veloce putrefattione, genera humor malenconico, & offuſca la viſta. Il garofonato è buono.

Rimedi. E cibo più da flematici, che da colerici. La ſtate ſi deue mangiare con qualche herba refrigerante, & rare volte. *Viſta.*

BETTONICA.

Publica Betonicæ, qua nulla operoſior herba eſt
Gloria ſiccato grata tempore venit,
Cui dolet, aut luxum eſt corpus, cui vulnera mille,
Cui caput infirmum, cui iecur inualidum:
Cui ſtomachus, gelidus uelien, cui lumina languent,
Quique laceſſitis dentibus inuigilat:
Cui ſerpens, rabidus ve canis, cui dura venena
Officiunt; Podagra qui dolet, aut Chiragra;
Denique cui tumida eſt veſſica, & venter obeſus,
Cui gelida eſt, Febris, cui petuita nocet.
Delectam aprico geminorum in colle, ſub ortu
Carpat, & hanc ſaluus velit eſſe, bibat.

Nomi Lat. *Bettonica.* Ital. *Bettonica.* *Bettonica.*

Qualità. E calda, & ſecca nel primo grado completo, o nel mezo del ſecondo. E inciſiua.

Scelta. E migliore, quella che naſce ne' colli aprici d'Aprile, ch'è tenera, & ſi mangia cotta in brodi.

Gioua-

Giouamenti. La bettonica è piena d'infinite virtù; la onde è nato quel prouerbio, Tu hai più virtù che la bettonica. E vtile a tutte le passioni del corpo interne in qualunque modo pigliata, è vtile a quei c'hãsospetto d'hauer preso il veleno; & è da credere, che vsata ne' cibi preserui da tutti quei mali, ch'ella hà facoltà di sanare. Et cosi gioua a gli itterici, paralitici, flemmatici, comitiali, & alli sciatici, mangiata, o beuuta la sua decottione. In somma sana tutti i mali, prouoca l'vrina, rompe le pietre.

Prouerbio.

Mali sanate.

Nocumenti. E difficile a digerirsi.

Rimedi. Bisogna mangiarla cotta insieme co' fiori in buon brodo, o cocendola in vino beuerne la sua decottione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, referatq; obstructa, dolores
Auris Beta leuat, largius esa nocet.
Beta mala est stomacho, viridis, vel nigra, niuali
Rore, caput mundat naribus hausta tuum.
Compareat maluis, clysteri immixta dolores
Quos tibi mansa faciti, perdere Beta potest.

Bieta.

Nomi. Lat. *Beta*. Ital. *Bietola, & Bieta.*

Qualità. E calda, & secca nel primo grado. La negra è megliore.

Giouamenti. Gioua mangiata all'opilation

tion del fegato, & della milza. La radice mangiata leua il fetor dell'aglio, & delle cipolle, La bianca cotta, & con aglio crudo mangiata, scaccia i vermini del corpo; è asterſiua. Le radici condite ſeruono per inſalata. *Bianca.*

Nocumenti. Nutriſce, poco nuoce allo ſtomaco per eſſere mordace, per la ſua qualità nitroſa, che ha.

Rimedi mangiata con boragine, ò con ſenape, & con aceto, è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit Borrago rigores
Febris, horrores, tuſſibus hoſtis erit.
Si tibi Bugloſsa eſt ſucci, & Borrago tepentis,
Lætus erit, ſiccum nec tibi pectus erit.

Nomi. Lat. *Bugloſsum, Borrago, & Corago,* Ital. *Boragine.* *Boragine*

Qualità. E calda, & humida, nel primo, grado.

Scelta. Si mangi quella, ch'è colta co' fiori.

Giouamenti. Si chiamaua prima queſta piãta coragine, per hauer proprietà nelle paſſioni del cuore. Onde infuſa nel vino genera grande allegrezza nell'animo, & conforta potentemẽte il cuore, & ne leua ogni maleconia, & ap *Cuore.*

porta

Pensieri giocondi. porta piaceuoli, & giocondi pensieri. E di buō nutrimento,& genera ottimi humori,e gratissima ne' cibi, & è molto vtile à conualescenti,& a quei c'hanno le sincopi. I fiori si vsano nelle Vino cordiale. insalate,le frōdi s'infondano nel vino, & parimente i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine a'melanconici, chiarifica il sangue, & gli spiriti, conforta tutte le viscere, & lenisce l'asprezza del petto.

Nocumenti. I fiori non si digeriscono molto presto, ma più facilmente le frondi, & nuoce a quei c'hanno le fauci vlcerate, che le punge, del resto e senza malitia à fatto, & è buona a tutte l'etadi, à tutte le complessioni, & in ogni tempo.

Rimedi. Si cuoce nel brodo di buona carne, ouero cocendosi in acqua vi s'aggiunga vn'ouo. Mangiandosi in salata si sfrondi,& li si leuino quei neruetti, che così diuenta più digestibile. La sua asprezza, che molte volte dispiace, si corregge mescolando con essa le bietole, o gli spinaci.

CAPPARI.

Capparis incidit, purgatq́; & menstrua pellit,
Officit hæc stomacho, gignit,& esa sitim.
Solutur ardenti torpescens flore palatum.
Capparis,& folio, eumq́; liene iecur.

Nomi.

Nomi. Lat. *Capparis*. Ital. *Cappari*.

Qualità. Sono i salati caldi, & secchi ne' condo grado.

Scelta. Sono migliori quei, che si cōs[illegible] nell'aceto, di quei, che si salano, perche [illegible] tāto calidi. Sono astrettiui, assottigliatiui, inci siui, estersiui, & a peritiui.

Giouamenti. I conseruati in salamoia, ben conditi, & māgiati eccitano l'appetito, & apro no l'opilationi del fegato, & della milza, prouo cano i mestrui, & l'vrina, ammazzano li vermi sanano le morici, & accrescono il coito, māgia ti con sale, & aceto, & olio. I conditi con sale giouano alle podagre, a' flēmatici, alli splene- tici, & alli sciatici. Chi vsa i cappari non pati- rà risolution di nerui, nè dolori di milza. *Cappari migliori.*

Nocumenti. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco quantunque eccitano l'appetito: conturbano il ventre, gonfiano, son di poco nu trimento, & son più medicine, che cibo. *Appetito*

Rimedi. I crudi si cuocono in acqua, poi si mangiano con olio, & aceto, & vua passa. I con diti con sale si lauano, s'infondono per vn pez- zo nell'acqua, poi si mangiano auāti cena con aceto melato, ò con molto olio, & aceto, con vua passa, come s'è detto. *Cottura.*

CARCIOFI.

Cit latium Cinara, atque graues emendat odores.

Cal-

Calfacit, & siccat bilis, & inde nigra est.
Carduus hortensi cui spina est mollior arte.
Cui calor est modicus, tumidusq; liquor.
Et stomacho, & lumbus sapidus, si duxit olentem
Vrinam os redolet, nec sapit ala caprum.
Hūc tibi ius prepingue coquat, præstantior inde est,
Iuit, & innumero sic venus apta suos.

Nomi Latin. *Carduus hortensis, Cinara*. Ital. *Cardo, Carciofo, et Archichocco.* *Carciofi.*

Qualità. Sono i cardi, et i carciofi caldi, e secchi nel secondo grado, et sono aperitiui.

Migliori Scelta. I domestici sono migliori de' saluatichi, et li teneri sono più vtili, che i duri.

Giouamenti. Sono grati al gusto i cardoni, et i carciofi prouocano l'vrina, ma puzzolēte; muouono la ventosità, et aprono l'opilatione, *Coito.* et accrescono il coito; beuuta la decottione delle radici fatta in vino, come mangiati i carciofi fan buon fiato, et leuano ogni noioso odo *Buon fiato.* re del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo si mangia come gli asparagi. I cardoni, fatti *Cardoni.* bianchi per arte, sotterandoli l'autunno in terra teneri, si danno in fin della cena, et con pepe et sale per vltimo cibo si mangino per sigillare, & corroborare lo stomaco.

Nocumenti. Generano, come i tartufi humori melanconici. Son molto ventosi, nuo- *Tartufi.* cono alla testa, grauano lo stomaco, et ardano

la

la digestione.

Rimedi. Cotti nel brodo, & mangiati cō pepe, & sale infin della mensa, son manco nociui, & più grati allo stomaco.

CAVOLI.

Brassica cit, sistit, superatq; veneua, merumq;
Dentibus, atque oculis creditur esse nocens.
Iam veniat folio chrysippica Brassica crispo.
Vel patulo, & leui, uel glomerata comas;
Prima salutifera, & uentrem lenire parata,
Bullierit modico si tamen igne, placet.
Omnibus ardor inest; grauior tumet escam secūdis,
Ne capiti noceant uina superba premunt.
Extumidam reserant uesicam, agrumque lienem,
Hepar, & obstrusum, fœmineumque femur.
Arida socraticam pareret in Brassica bilem,
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

Nomi. Lat, *Brassica.* Ital. *Cauoli.* *Cauoli.*

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. I megliori sono i teneri, lūghi, & colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, & non chiuse, con la rugiada sopra. Son buoni i Bolognesi, & cauoli fiori sono ottimi, come all'incontro i capuci son pessimi, & i torzuti manco di loro nociui. *Bolognesi.* *Cauoli fiori.* *Capuci.* *Torzuti.*

Giouanmenti. Mangiati mal cotti lubricano il corpo, & molto cotti lo stringono. Han facoltà purgatiua. Mangiati, auanti cena crudi con aceto, prohibiscono l'ubbriachezza: Mangiati dapoi, leuano i fastidij della crapula, & i nocumenti del vino. La decottion loro beuuta, (ma che non siano bolliti troppo) gioua a coloro, che difficilmente vrinano, Sono i cauoli dà alcuni tãto celebrati, che pàr che bastino a guarir tutti i mali, che giouano al dolor di testa, alle caligini de gli occhi, & parimente conferiscono a' malenconici, all'opilation della milza, alle passioni del cuore, del fegato, & del polmone, & di tutte le viscere.

Varia chezza prohibita.

Cauoli buoni a tutti i mali.

Nocumenti. Nuocono a' denti, alle gẽgiue, alla vista, allo stomac, son di poco nutrimẽto, gonfiano, fan puzzar il fiato, & generano humori malenconici massime la state. La Primauera si lodano solamente i broccoli.

Giaio.

Broccoli

Rimedi. Sono manco nociui, se si cuocono a lesso, & la prima acqua si butti, & subito si rimetta l'acqua calda, senza che veda l'aere ouero si mettano in brodo di carne grassa cõ finocchio, & pepe, ò coriandro, ò cinnamomo.

CIMINO.

Tormina discutiens mira os pallore Cuminum
Inficit, exiccat, virus, & omne fugat.

Vilis,

Vilis, & inuissi campestria grana Cumini
Vsta nimis, cultu mitia facta placent
Hæc ede, ventosi clamas si tormine ventris,
Et stomachum, & lumbos igne minore iuuant.
Pallida cui grata effigies, & buxea cordi,
Hæc simulato cohors religiosa voret.
Illa temollitum subducere docta lapillum,
Vrin ænorunt, rumpere posse feres.
Si tinea erodat, vel ros tua torda niualis,
Illa ede, rusticitas læsa probanda uenit.

Nomi. Lat. *Cuminum.* Ital. *Cumino.*

Qualità. Il seme è calido come l'aniso nel terzo grado, & è disseccatiuo. *Cumino.*

Scelta. Il domestico è miglior del saluatico. *Migliore.*

Giouamenti. Riscalda, stringe, & dissecca; grato alla bocca à molti, & dà buon sapore a' cibi, massime a piccioni, cõferisce l'vso suo alle ventosità, & dolori del corpo. Gioua al trabocco del fiele, alla vertigine, all'asma, a' morsi de' serpenti, all'ardor dell'vrina, & al tremor del cuore.

Nocumenti. E cibo acuto, & fa pallidi quei che l'vsano troppo. *Pallidi.*

Rimedi. Bisogna vsarlo parcamente, mà l'inuerno solamente, & da quei che sono flemmatici, & di frigida compleßione. *Vso.*

CORIANDRO.

Expellit tineas Coriandrum semen adauget.
Largius at sumptum sensum animumq; grauat.
Ne crasso noceant oculis Coriandra liquore,
Siccata huc ueniant igne referta leui.
Hæc caput inuisu pressum caligine, mensis
Optat summotis, hæc fluida aluus edat.
Dura parum, stomacho tamen optatissima nostro.
Hinc redolens sicca est, nec putret assa caro.
Niliacis præstant si sint delecta sub hortis,
Plura odi, parca sunt mihi grata manu.
Sic mea demulcent ardentia corda, nec omnes.
Nostra uenus numeros perdet inepta suos.

Coriandro. Nomi. Latin. *Coriandrum.* Ital *Coriandro, & Cariandolo, & Pitartima.*

Qualità. E il verde frigidio, & nõ si deue mettere dentro il corpo, ma il maturo è di grato odore. Il secco è calido.

Migliore. Scelta. S'usi il maturo, & il secco; il megliore è quel d'Egitto.

Giouamenti. E vtilissimo allo stomaco percioche reprime l'esalationi velenose: ch'ascẽdono alla testa. Ammazza i vermini beuuto cõ il vin dolce. Cõserua la carne incorrotta. I coriandri cõfetti mangiati in fin del cibo fan ritener lo nello stomaco, & aiutano la digestione, & *Carne conseruata.*

forti-

fortificano la testa, e'l ceruello.

Nocumenti. Il souerchio vso suo offende la testa, offusca l'intelleto, & perturba la mente. Il succo beuuto è mortifero veleno, & quelli che lo beuono diuentano muti, & pazzi. *Veleno.*

Rimedi. Si rimedia a' nocumenti del coriandro tenendolo per vna notte in aceto, poi coprendolo di zuccaro, che cosi non solo non offende, ma molto gioua. Quei c'han beuuto il succo prendano poluere di coccie d'oua cō salomoia, ò Teriaca con vino. *Coccie de oua.*

DRAGONCELO.

Siccat, & incidit, reserat Dracunculus, inde
Calfacit hortensis, mulcet dentum; dolores,
Digerit, atque ciet lotium, viresq; coquendi
Adiuuat, atque sale, atque oleo conditus acetoq;
Estur, & insigni tandem ipse acredine pollet.

Nomi. Lat. *Dracunculus hortensis*. Ital. *Dragoncello, & Dragone*. *Dragoncello.*

Qualità. E caldo nel principio del terzo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il meglio è quel che è fresco, tenero, & quel che nasce ne gli horti grassi, che s'adacquano assai; & non si prendano le frondi sparse per terra, ma le cime, & le frondi più tenere. *Megliore.*

Giouamenti. E la miglior herba, che s'a-

Salse. *Sapori.* dopri, per far salse, & sapori, & si mette nell'insalate frigide in luogo della ruccheta; è cordiale; fa buō appetito, accresce il coito, & conforta mirabilmente lo stomaco, & la testa, incidendo le flemme. E herba molto aromatica, & mangiata preserua dalla peste, & da ogni corruttione. *Peste.* *Denti.* Sana le doglie frigide de' denti, & delle gengiue, lauandosi con la sua decottione fatta in vin bianco.

Nocumenti. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

Rimedi. Māgisi in compagnia d'herbe frigide, come è endiuia, lattuga, & fiori di boragine *Gioueni* *Vecchi.* ma nō da gioueni sanguigni, & colerici, massime la state, a' vecchi è buona in ogni stagione.

CICORIA.

Intybus est iecori medicina, & morsibus atris,
Frigoreq. astringit ventriculumq; iuuat.
Frigida campestris minus est, & amarior, hepar
Intyba demulcens, bilis vtramq; timet.

Cicoria. *Siluestre.* Nomi. Lat. *Seris, & Intybus.* Ital. *Cicoria, & vi è l'hortense, & la siluestre, chiamasi Fornasole, Gira'l Sole, Radicchio.*

Qualità. Sono le cicorie frigide, & secche nel secondo grado, & la siluestre, essendo più amara, è più astersiua, & più astrettiua.

Scel-

Scelta. La megliore è la tenera, & le cime, che si chiamano quì in Roma mazzocchi, & q̃lla che fa il fior turchino, che si gira col Sole.

Giouamenti. Conferisce mirabilmente a quei, che sentono ardor, & infiammagione nel lo stomaco apre l'opilation del fegato, & è il più potente, & efficace rimedio, che vsar si possa per mantener il fegato netto, & le sue vie ottimamente aperte. Gioua alle reni. *Mazzochi.* *Fegato.*

Nocumenti. Nuoce a quei c'han lo stomaco debole, & frigido, & il succo, che genera è di poco, & non buon nutrimento: & si loda più per medicamento, che per cibo. Nuoce parimẽte a catarrosi. *Catarrosi.* *Cottura.*

Rimedi. Cuocendosi nell'acqua, & poi con olio, & aceto, & vua passa mãgiata in insalata ouer cruda con menucoia, & cõ aceto, oue sia infuso l'aglio, ò con altre herbe calide, è mancõ nociua. È buona da state per i giouani, e quei che son di calda complessione, è buona in ogni tempo; è cattiua per quei c'hanno lo stomaco freddo, & che sono soggetti a catarri: ma da questi non si deue mangiar cruda, ma cotta in ottimo brodo di perfette carni.

ENDIVIA.

Intybus est iecori, stomacho, ventrique salubris
Cocta, & cruda estur, sacro hæc igniq; medetur,
Et morsus sanat quot scorpius intulit atros.

Nomi Lat. *Intybus*, *Endiuia*. Ital. *Endiuia*.

Endiuia. Qualità. E frigida, & secca nel secondo grado, ma la domestica possiede più frigidità, che la siluestre, & è più humida.

Megliore Scelta. La domestica è la migliore, ma tenera, che non habbia prodotto il fusto, nè faccia il latte; quella che col tenerla sotterra è fatta bianca, è ottima.

Bianca. Giouamenti. Rinfresca il fegato, & tutti i mẽbri infiãmati, smorza la sete, prouoca l'vrina, & la state fà venir buono appetito, secca l'opilationi, purga il sangue, sana, la rogna, smor- *Rogna.* za gli ardori dello stomaco. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rĩfresca tutte le viscere

Nocumenti. Nuoce l'vso dell'endiuia a quei c'hanno lo stomaco frigido, & ritarda vn poco *Paralitici.* la digestione, offende li paralitici, & quei c'hãno il tremore.

Rimedi. Mangiandosi la bianca in insalata *Bianca.* l'inuerno da quei c'han lo stomaco frigido, & debile, vi s'aggiunga pepe, & vua passa, ouero vn poco di mosto cotto, la cotta è manco noci- *Cotta.* ua della cruda; e buona ne' tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, & per sanguigni, & per quei c'hanno lo stomaco molto caldo. Mangiandosi con cime di mentuccia, ò con ruchetta, & dragoncello, con altre herbe calide, è mãco nociua.

FINOC-

FINOCCHI.

Semina si chymo exurunt hortensia duro
Fœniculi, & sicco non bene sana cibo:
Torridiora time: Siluestria renibus ingens
Pharmacum, & vrinæ nobile curriculum.
Durius lumbis sunt comminnentia saxum.
Sint tumido hæc femori pabula fœmineo.
Ride infans, poterit reclusi munera lactis.
Si viride hortense est, mox reuocare tibi.
Ride infans, molles, collubri experientia o cellos
Seruari incolumes, hoc tibi posse docet.
Subuersum, & uento stomachum extende tumentē
Aequat, in antiquis febribus esca potens.
Semine si redaperta vigent membra omnia, lotæ
Gloria radici non minor exhibita est.

Nomi Lat. *Fœnic ulum, & Maratrum.* Ital, *Finocchio.* *Finocchio.*

Qualità. E caldo nel secondo grado il dolce, & secco nel primo. Et il saluatico disecca, & riscalda più valorosamente.

Scelta. Il dolce è megliore, l'altro sia hortolano domestico, & tenero, per mãgiarsi fresco, ouero granito per il verno, ò con gãmbi bianchi, e teneri, per mangiarli cotti. *Megliore*

Giouamenti. Prouoca copiosamente il latte, i mestrui, & l'vrina: leua l'opilatione anti- *Virtù.*

ca,

ça; purga le reni, & gioua mirabilmẽte a gli occhi, ma bisogna il secco vsarlo in poca quãtità, perche altrimente infiammarebbe il fegato, & nocerebbe a gli occhi, apre l'opilatione del fegato, della milza, del petto, & del ceruello.

Vitij. Nocumenti. È cibo acuto, tarda a digerirsi, è di cattiuo nutrimento; assottiglia, & infiamma il sangue a quei che son colerici, debilita, & consuma il corpo: & di quì nasce la collera nera, di modo, che è più conueniente per medicamento, che per cibo.

Cottura. Rimedi. Il tenero è meglio, & si deue mãgiare in poca quantità. I finocchietti, che si cuocono hãno da essere aperti bene, & tenuti vn pezzo in acqua fresca, per leuar loro quella mala, & velenosa qualità che gli lasciano le serpi, stroppicciandoui sopra gli occhi bisogna mangiarne poco del finocchio, perche col tempo potrebbe generare pietra, che come aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell'vrina, doue poi si condensano, & diuentano renelle, & pietre. Pietra. Renella.

FINOCCHIO MARINO.

Sic capiti, & stomaco Beatis arida grata tepore,
Siue sit hortensis, siue marina tibi,
Sic iecur, & lumbos, vesicæ aptissima, mulcet,
Inter regales, vt sit habenda dapes.

Nomi.

Nomi. Lat. *Crithmum*. Ital. *Finocchio marino, & herba di San Pietro.* *Finocchio marino. Herba di S. Pietro.*

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado, & è al gusto salato, & alquanto amaretto, il perche egli è nelle sue facoltà disseccatiuo, & altersiuo.

Scelta. Il verde, & odorato è il meglio per metter in salamoia. *Migliore*

Giouamenti. Mangiasi crudo, & cotto, & muoue il corpo, conseruasi in salamoia, che conforta lo stomaco, il fegato, & le reni.

Nocumenti. Infiama il sangue.

Rimedi. Non si conuiene a' gioueni, nè a tempi caldi: ma i vecchi ne' tempi frigidi, & in poca quantità.

LATTVCA.

Caumate in ardentis stomachi Lactuca niuale
Delicium, somni dulcis alumna veni.
Si modo sit mundus cultor, non lota placebis:
Et prima, & grata est Mensa secunda tua.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe,
Sed valeas, si vult gaudia nostra venus.

Nomi. Lat. *Lactuca*. Ital. *Lattuga.* *Lattuca.*

Qualità. E frigida, & humida nel secondo grado.

Scelta. La capuccina, & la Francese, & la *Megliore*

tenera sono le megliori, massime nate in horti grassi, & che non comincino a fare il latte, & che non siano lauate, ma colte, & assettate da delicata mano.

Giouamenti. E facile a digerire, eccedde in bontà tutti gli altri herbaggi, perche genera il latte, & smorza gli ardori dello stomaco, estin gue la sete, prouoca il sonno, & stagna il flusso del seme, raffrena l'acrimonia della colera, ecci ta lo appetito, & leua i fastidij dello stomaco, & corrobora. Raffrena gli appetiti venerei, & gioua a molti diffetti del corpo.

Latte. *Flusso del seme.*

Nocumenti. Oscura la vista il continuo vso suo, indebolisce il calor naturale, corrompe lo sperma, & fà sterile, ò facendosi figli vengono insensati, e balordi. Fa l'huomo pigro, & nuoce allo stomaco frigido, & debole, & per questo non è molto vtile a' vecchi.

Vista. *Figli insensati.*

Rimedi. E men nociua cotta, che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli, o cipolle, & gli si deue appresso bere buon vin bianco, & aromatico, & non si deue mangiar di continuo. Non si laui, perche l'acqua gli leua vn'ottima qualità, che leuata via, essendo in superficie, fà che la lattuga debilita la vista, che resta offuscata parimente non leuãdosi alla lattuga le cime.

Lattuca non si laui.

289

LVPVLO.

Frigidus educit Lupulus de sanguine bilem,
Atque æstus iecoris, uentriculiq; leuat,
Si Lupulum oblectant antra, & nemorosa salicta,
Hoc facit ingrato sit satis ut medico.
Frigidus hinc bilem, calidum arcere cruorem.
Est potis, hũc calidumq; & febris anhela timet.
Gratia si magna est illi, tua noxia maior
Est Medice hoc sanctum, qui male noris olus.

Nomi. Lat. *Lupulus*. Ital. *Lupulo*. *Lupulo.*

Qualità. E caldo, & secco nel secondo grado, ma le cime loro simili a gli sparagi per hauer molto dell'humido, scaldano poco, & disseccano manco.

Scelta. Sono megliori quelli che spũtano dalla pianta senza hauer frondi attorno, & c'hãno il fusto tenero, & non aspro. *Migliori.*

Giouamenti, Generan perfetto nutrimento, agguagliano gli humori, confortano, & mondificano tutte le viscere, & particolarmẽte nettano il sangue, & lo fan chiaro, & puro, tirando a basso la feccia di quello in vu tratto, & purgando la collera. Netta il lupulo particolarmẽte il fegato, aprendo non solo le sue opilationi, ma quelle della milza ancora; mãgiansi le sue cime cotte in insalata, mollificano il corpo, & la decotion *Virtù.*

tion de fiori,& de'fallicoli sana gli auuelenati, e guarisce la rogna, fassene siroppo, ch'è mirabile nelle febri coleriche; & pistelentiali.

Vitij. Nocumenti. Quando si colgono con frondi, & fusti duri, son difficili à digerire,& sono più ventosi, che i teneri, & non son di troppo buon succo.

Cottura. Rimedi. Si mangiano cotti conditi cō aglio, & aceto, ò cō sugo d'arāci,& pepe, & son buoni in ogni tempo, in ogni età, & complessione, massime cotti in buon brodo.

MELISSA.

Exhilarat, reuocatq; animum Citrago labantem.
Ictibus auxilio est, uiscera cunctaiuuat;
Cor mihi triste, gelu pectus, cerebrumq: rigescis.
Singultit stomochus, grata Melissa ueni.
Per te hilaris redolens, & mundi pectoris, aucto
Sumq; calore potens, gratia magna tibi.

Melissa. Nomi. Lati. *Melissophillum*, & *Citrago*. Ital. *Melissa*, & *Cedronella*.

Meglio re Qualità, E calda, & secca nel secondo grado,

Virtù. Scelta. La migliore è la tenera, & che nasce in colli ameni, & che ha buono odore di cedro

Giouamenti. Conforta il cuore, & leua il suo tremore, lenisce il petto, & apre l'opilationi del

del ceruello. Aiuta la digestione, & sana il singhiozzo, & vale a' morsi d'animali velenosi, & a tutte l'infirmità flegmatiche, & malenconiche.

Nocumenti. Eccita gli appetiti venerei per esser ventosa, & è di pochissimo nutrimento. *Vitij.*

Rimedi. Mangiandola nell'insalata si mescoli con herbe frigide, come lattuga, & simili.

MENTA.

Mentha iuuat stomachũ, tineas necat ictibus atris
Conuenit, & Venerem commouet, atque ciet.
Nause atignitam, & bene olentẽ carpere Mentham
Vult stomachus, ceput ast triste, morare liber.
Obstruat illa femur, vaneri tume facta parumper
Grata licet, sperma hinc, lac ve coire nequit.

Nomi. Lat. *Mentha*. Ital. *Menta*.

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo. *Menta.*

Scelta. Quella, che si semina ne gli horti, detta menta Romana è megliore, ma si deuono prendere solamente le cime tenere. *Migliore*

Giouamenti. E molto grata allo stomaco, & lo conforta, massime s'è frigido. Eccita valorosamente l'appetito, prohibisce, che il latte *Appetito*

non

non s'apprenda nello stomaco, nè nelle mammel le, & per questo quelli a' quali piace il latte deuono vsar spesso la menta. Amazza i vermini del corpo vsata ne' cibi, ò dandosi a' fanciulli vna dramma del suo sugo con meza oncia d'agro di cedro, ò di siroppo di scorza di cedro; leua il singhiozzo, la nausea, il vomito, & fortifica lo stomaco, onde si dice,

Latte. Vermini.

Nūquā lenta fuit stomacho succurrere mentha.

Nocumenti. È di poco nutrimento, infiamma il fegato, & lo stomaco, assotiglia il sangue percioche è cibo acuto, stimula venere, & per questo si prohibisce, che non si mangi al tempo della guerra, perche per l'vso di venere i corpi diuentano frigidi, magri, & manco animosi.

Venere. Guerra. Venere.

Rimedi. Mangiandola in poca quantità, & compagnia d'herbe frigide è māco nociua. Et così vsata ne' tempi freddi, e da vecchi, & da flemmatici, & malenconici, ma la state è perniciosa, massime a giouani, & colerici.

MERCOREELA.

Vsta parum volue duroque innoxia ventri.
Fœmina seu mas sit, Mercurialis erit.
Maxima Mercurio laus est, Fœmella puellam,
Mas puerum; venus est cum sociata dabit.

Mercorella.

Nomi. Lat. *Mercurialis*, Ital. *Mercuriale*,

& Mercorella.

Qualità. E calda, & secca nel primo grado, tanto il maschio, quanto la femina, & la radice non è di valore alcuno.

Scelta. Per mangiare si elegga la tenera.

Giouamenti. Mangisi come gli altri herbaggi per soluere il corpo: & la decottione beuuta solue la collera, & gli humori acquosi, & il maschio fa far i maschi, & la femina le femine, quando si mangino le frondi cotte nell'olio, e sale, ouero crude con aceto. *Maschi Femine.*

Nocumenti. Vsandola troppo debilita lo stomaco, & le viscere.

Rimedi si mangi in poca quantità con brodi grassi, & con cinnamomo.

PETROSELLO.

Torrentis plures Adijferis inscie plantas
Villicet, pretosum vix mea mensa capit,
Et nocuum hoc capiti, & stomaco minus utile tarde,
Lactucæ estremo si placeat adde cibo.
Cura caput nobis prior est, quem flegmata uexat,
Splen, femur, aut renes, vel iecur illud edat.

Nomi. Lat. *Petroselinum*, *Apium hortense*, *Petrosilum*, Ital. *Petrosello*, *Petrosselo.*

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel terzo.

Migliore. Scelta. Il megliore è il tenero che non habbia fatto ancora seme, nè fiore, che così le frondi son più odorose, & più grate al gusto, come le radici quando sono di mezo tempo.

Virtù. Giouamenti. E in grãde vso quasi in tutte le viuande, entra nelle salse, & in somma è molto visitato nelle cucine: mangiato crudo, o cotto prouoca l'orina, & i mestrui, e'l sudore, mõdifica le reni, il fegato, e la madrice, & leua loro le opilationi, dissolue la vẽtosità, è grato allo stomaco, & al fegato, & la sua decottione vale contra veleni, & contra la tosse. Ha le medesime facoltà, che il coriãdro, & è gratissimo alla bocca dello stomaco, mitigando il suo calore, rompe le pietre delle reni, & della vesica, apre le opilationi, & gioua alla tosse, & a' diffetti del petto. Cotte le radici sotto la cenere si mangiano con aceto, olio, & sale per insalata.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, & non genera troppo buoni humori, offusca la vista, & nuoce qualche volta alla testa, ma non è

Apio uolgare. questo quello apio, che nuoce a quei, c'hãno il mal caduto, ma è l'apio volgare.

Rimedi. Mangiandosi crudo in compagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, acetosa, & procacchia, in poca quantità, è manco nociuo, & cotto in brodo, et intingoli. Le radici poi

Cottura. deuono esser ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoso.

PIMPINELLA.

Vessicæ lapides si Pimpinella remollit,
Ignita est, iecori sana lienque tibi,
Læthiferis etiam morbis, pestique medetur
Calfacit, adstringit, vulnera sana facit.

Nomi. Lat. *Pimpineda, Sanguisorba, Bimbenzula, aut Pampinula.* Ital. *Pimpinella, o Salbastrella.* *Pimpinella.*

Qualità. E calda, & secca nel secondo grado.

Scelta. L'hortense è migliore della saluatica. *Migliore.*

Giouamenti. E in vso a mangiarsi nelle insalate, ch'è molto grata per l'odor c'ha di melone, quella che si semina ne gl'horti, che la saluatica ha noioso odor di becco: onde vien detta, hircina, & questa si riduce sotto la specie della sassifragia, per la gran virtù che ha di mondificar le reni, & la vessica, & rompere, & cacciar fuori le pietre, & la renella dalle reni, e dalla vessica, prouoca l'orina, & apre l'opilation del fegato. La domestica è singolarissimo rimedio contra la peste, & così la siluestre, & mi ricordo che la felice, & honorata memoria di M. Giouãni diletto mio padre, (che oltre a tutte le nobili dottrine haueua ancora non mediocre *Virtù.*

cognitione de' semplici) mi disse molte volte che nella gran peste dell'anno 1527. con la pimpinella sola facendone infusione in vino, & col bolo armeno preseruò se stesso, e tutta la famiglia, ritiratosi ad vna nostra villa in Morano, doue è gran copia di questa pimpinella, oltra l'aere temperatissimo che vi è. Posta la pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, & fa il vino più giocondo. Vale ancora contra tutte le passioni del cuore, & sincopi, chiarifica il sangue, & moltiplica gli spiriti vitali massime infusa nel vino, & suol conferire a' tisici.

Morano villa.

Nocumenti. E difficile a digerire, fa stittico, & riscalda'l fegato, & è di pochissimo nutrimento.

Rimedi. Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantità: sempre è buona, massime a' vecchi, & melanconici quando è tenera.

PORTVLACHA.

Cui robur est ardens, dyssentiariaeq; laborat.
Purpureus curae cui cruor est fluidus,
Cui nocuere ignes, frigentem hic Pelidis herbam
Deligat, haec pluuio rore probanda venit.
Si sapis illa tuas norit rarissima mensas,
Lumina cum stomacho contemerasse potest.
Dentibus auxilium stupidis, & renibus affert,
Ardorem ingentem mitigat, atque grauem.

Nomi.

Nomi Lat. *Portulaca.* Ital. *Prochaccia, Portulaca, & Porcellana.* *Prochaccia.*

Qualità. È frigida nel terzo grado, & humida nel secondo, è astrettiua & asterfiua.

Scelta. La domestica è migliore. *Flussi.*

Giouamenti. Si mangia con giouamento notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di mestrui, & sputi di sangue, conferisce grandemente all'ardor dello stomaco, & de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flusioni, raffrena venere, & leua lo stupor de' denti. *Ardor di stomaco.* *Venere.* *Denti stupidi.*

Nocumenti. Mangiandone spesso, & in troppa quantità nuoce non poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomacho, & offende la vista, è di poco nutrimento, & cattiuo, percioche è frigido, & viscoso, leua l'appetito, minuisce lo sperma, & gli appetiti venerei.

Rimedi. Non si mangi in troppa quantità sola, ma cō cipolla, & herbe calide come basilico, rucheta, & dracone. Non si mangi se non ne' gran caldi della state da' giouani, & sanguigni, ò colerici, ma non da' vecchi, nè in fredda stagione.

ROSMARINO.

Dentibus, & gelido capiti tumidisq; lacertis,
Et stomach ignita est Rosmaris aptus ope,
Colfacit, incidit, morsus pectora curat.
Cit, coquit, abstergit, lumina acuta facit.

Rosmarino. Nomi. Lat. *Rosmaris, & Rosmarinum.* Ital. *Rosmarino.*

Qualità. E caldo, e secco nel secōdo grado, Megliore. I fiori sono mollificatiui, digestiui, inclusiui, astersiui, resolutiui, aperitiui, & corroboratiui.

Scelta. Il migliore è il tenero, & fiorito.

Giouamenti. Riscalda lo stomaco, ferma i flussi, gioua a gli asmatici preso col mele, & alla tosse è cordiale, & de' suoi fiori se ne fa col zuccaro conserua per confortar lo stomaco, il cuore, & la matrice.

Nocumenti. Con la sua agrimonia esaspera l'aterie.

Rimedi. Mangiato cō mele gli si toglie ogni nocumento. La Quaresima i rametti fioriti, e teneri del rosmarino si bagnano, & aspersi di farina, & zuccaro, si friggono nella padella con olio dolce, & son molto soaui al gusto, grati allo stomaco, & fritto il rosmarino insieme col pepe lo rende più sano.

RVCHETTA.

Ignitam Venerem, lentos Eruca Hymeneos
Excitat, & tremulis optima poplitibus.
Colfacit, & siccat, tenuat, cit, concoquit, instat,
Enecat, & tineas, ac caput esa ferit.

Ruchetta. Nomi. Lat. *Eruca.* Ital. *Rucheta, & Rucula.*

Qua-

Qualità. E calda nel secondo grado, & secca nel primo la domestica, ma la saluatica è piu calda, & piu secca, assottiglia, apre incide, & è astersiua.

Scelta. La migliore è domestica tenerina, che non habbia fatto nè fiori, nè seme. *Migliori.*

Giouamenti. Dissolue la ventosità, prouoca l'orina, aiuta la digestione, è gratissima nell' insalate, accresce la sperma, & dà fortezza nelle battaglie, & moltiplica il latte. *Virtù.*

Nocumenti. Eccita venere, offende la testa, & infiamma il sangue. *Vitij.*

Rimedi. Si mescolino con essa le frondi della lattuga che cosi si fa vn vgual temperamento, ouero con endiuia, ò portulago, & è piu cõueniente ne' tempi freddi, che ne' caldi: non si mangi sola ma con herbe frigide. *Misture.*

SALVIA.

Saluia costringit, lotium mensesq; ministrat.
Ictibus aduersa est, vlceribusq; malis.
Vix sicca est calido, stomachũ, & cerebella iuuabit
Certa salus tremulis Saluia poplitibus.
Dentibus, vrinæ reclusæ, menstrua ducens,
Hæc eadem influidis ventribus apta satis.

Nomi. Lat. *Saluia, herba sacra,* Ital. *Saluia.* *Saluia.*

Qualità. Scalda manifestamente, & leg-

giermente disecca,& stringe, è calida nel terzo grado,& secca nel secondo.

Scelta. La domestica è migliore della saluatica.

Vertigine. Giouamenti. Conforta mangiata lo stomaco,& la testa, conferisce nelle vertigini,& nell'hemicrania, tēperamento con la sua decottione il vino, ò mangiando auanti il cibo quattro, ò sei frondi fresche, vale a morsi de' serpēti, tor *Hemicrania.* robora gl'intestini, et conferisce a' paralitici, epilettici, prouoca i mestrui, et l'vrina, et ferma i flussi bianchi delle donne; la poluere della secca è gratissima p cōdimēto de' cibi, et è salutifera al corpo, vale a tutti i difetti frigidi *Gionture* della testa,& delle gionture, fà fecōde le dōne *Prurito.* sterili, vsandole ne' cibi, et la sua decottiō sana il prurito de' genitali, vsasi nelle salse, et ne' sapori per eccitar l'appetito, massime, quādo lo *Aborto.* stomaco sia ripieno di crudi, et cattiui humori; mangiata dalle donne grauide fa ritener le creature, lequali fortifica lo spirito vitale: la cōserua fatta di fiori cō zuccaro fà i medesimi effetti, et ne gli vnguenti doue và il mercurio, bisogna sempre mortificarlo con la saluia. *Mercurio.*

Nocumenti. Il suo odore fà dolore di testa posta nel vino imbriaca, perilche auertiscano quei che sono esposti a catarri: et qualche volta è velenosa, percioche s'infetta essa facilmēte da' serpi et da' rospi de gl'horti con l'alito loro *Serpi, & rospi.*

vele-

velenoso, et con la saliua pestifera.

Rimedi. Si laui con vino, et per tutto la saluia deue essere accompagnata cō la ruta negli horti, accioche non sia infettata da gl'animali velenosi, che si ricouerano volontieri, sotto la saluia. Non si conuiene a giouen i, ne al tempo della state.

SENAPE.

Vome olitor, lachrimas dabis ex arsura Sinapis,
Cura tibi est, miserum pœna sequetur opus;
Phlegmato, muccosum vel si attenuata lienem
In caput, & febris ingegniose potest.
Pellicere exanimem norit si prouida vuluam,
Soluat, & angustis imperet illa locis.
Inq; venenates fungos victura feratur,
Dira prius lachrymis vult maduisse tuis.

Nomi. Lat. *Sinapi.* Ital. *Senape.* *Senape.*

Qualità. E calda, & secca nel quarto grado.

Scelta. La milgliore è fresca.

Giouamenti. La mostarda fatta col suo seme prouoca mirabilmente l'appetito, ma p esser fumosa qualche volta dispiace. Di questo seme con aceto, & mele fattene pasta, se ne fan pallottine seccandole al forno, o al sole, si riserban per vso de' cibi, stemperandole con aceto, *Appetito.*

sono

Mostarda sono molto diletteuoli al palato, e vtili allo stomaco. Mãgiasi la mostarda, p tirar fuori dalla testa le flemme, & leua i difetti della milza, & emenda il veleno de' fonghi.

Nocumenti. La mostarda fatta di questo seme è fumosa, & se ne và col suo vapore in alto, penetrando qualche volta con dispiacere nel naso, & nel ceruello, & prouoca starnuti.

Rimedi. Quando la mostarda offende il naso, s'odori il pane, & si mescoli con mosto cotto per correggerla.

SERPOLLO.

Serpillum Serpens obstat Serpentibus atris.
(it lotium, & Menses, tormina sedat idem.
Menstrua serpillum, vesicæ pondere, tabem
Pectore ab infirmo, subtrahit igne suo.

Nomi. Lat. *Serpillum*. Ital. *Serpillo*.

Qualità. È caldo, & secco nel terzo grado.

Serpollo. Scelta. Il domestico, cioè il trapiantato è megliore.

Giouamenti. Per il suo grato odore diletta ad ogn'vno, conforta lo stomaco, & per questo è buono ne' condimenti de' cibi, & nelle salse. Ferma i vomiti del sangue: cō mele è buō

per

per il petto. Mescolasi nelle īsalate, & leua il fetore dell'aglio, delle cipolle, & del porro; prouoca ancora i mestrui, & l'vrina. *Fettor de l'aglio.*

Nocumenti. E molto acre, & infiamma il fegato.

Rimedi. Bisogna vsarlo l'inuerno, & mescolato con qualche herba frigida è manco nociuo, a' vecchi è molto conueniente.

SPINACI.

Si leui oris edas brumæ Spinacchia, primum
Eijce ius succo, & dilue amygdaleo.
Si stomacho minus inuisa, & precordia, & aluum
Mulcet, clamosis commoda pleuriacis.

Nomi. Lat. *Spinachium*. Ital. *Spinaci dal seme spinoso*. *Spinaci.*

Qualità. Son frigidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. Son buoni teneri, nati in grasso terreno, & ruggiadosi.

Giouamenti. Allargano il petto, giouano alla tosse, rinfrescano i polmoni, & il fegato, temperano il feruor della colera, muouon il corpo & se ben nutriscono poco, nondimeno non son di cattiuo nutrimento.

Nocumenti. Generano molta ventosità, & offendono gli stomachi frigidi; & mangiandone

done in souerchia quantità souerton lo stomaco.

Rimedi. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, & poi si condiscono con pepe, ò canella, sale, & vua passa, con agresta, o succo d'aranci leuata via l'acqua loro con olio, pepe, succhi acetosi, & vua passa, ouero se ne fà con agliata, come vna frittata nella padella, o con latte d'amandole.

L'acqua degli spinacci si getta.

SIO.

Cena paludosis quod natum, & crescat in vndis,
Credideris gelido rore iuuare Sium,
Falleris, exustum est, vesicam, & menstrua soluit,
Saxaq; de lumbis puluerulenta trahit.
Miraris? pluuio tantum hoc depascitur imbre,
Quicquid ab æthereis, est potis hausit aquis.

Sio, Laui.

Nomi. Latin. *Sium, Lauer.* Ital. *Sio, Laui Gorgolestri.*

Qualità. E caldo, & secco, come dal suo odore si può comprendere.

Scelta. E buono il tenero & quel che nasce in acque limpide.

Renelle.

Giouamenti. Mangiasi nelle insalate, cotto, e crudo, rõpe, & caccia fuori le pietre delle reni, e della vessica, prouoca l'vrina, & i mestrui, & il parto, & gioua alla dissenteria, couiensi a gli

gli hidropici, et gli itterici, & all'opilationi del fegato, e fa buona vista.

Nocumenti. Crudo è poco grato allo stomaco.

Rimedi. Si mangi cotto, ouero nell'insalate mescolati con latuga, acetosa, & boragine, & altre herbe simili.

TRIBVLO.

Tribule in vndosis si nate paludibus alges,
Cur tamen irata cornua frontis habes?
Secretas tutamur opes sub cortice dulcis
Esca latet, dulce hoc nec sibi ab igne datur.
Et mihi ab æthereo numerosa potentia rore,
Me maris, & cœli prouida cura fouet.
Languentes vereor fauces, me mandere lumbus
Discupit vrina, huic quum nocuit ve lapis
Ex me mica iuuat, grauidas, sed contrahit aluos
Me miserum mortis dos mea causa mihi.

Nomi. Lat. *Tribulus*. Ital. *Tribulo acquatico*. *Tribulo*.

Qualità. E composta d'vna essenza humida poco frigida, & d'vna secca non mediocremente frigida.

Giouamenti. Mangiansi questi frutti come le castagne, onde si chiamano castagne aquatiche in alcuni luoghi, doue il grano è caro, la po-

vera

Pane. uera gente li secca, & fanne farina, & dipoi pane come altri fa nelle montagne delle castagne secche; & alcuni cuocono i triboli sotto la cenere calda, & se li mangiano con molto gusto in fin del pranzo, & della cena: prouocano l'orina, & vaglion al mal della pietra.

Nocumenti. I triboli stringono il ventre.

Rimedi. Si mangiano ben cotti, & accompagnati con zuccaro.

AVERTIMENTI NELLE RADICI DELL'HERBE.

S'E fin qui detto a bastanza delle herbe, che vengono in vso del cibo. Resta hora di trattar delle radici, intorno alle quali è d'auertire, che la primauera, & la state la lor virtù se ne và nelle frondi, nelli fiori, & ne' semi. Ma l'Autuno, & l'Inuerno sono potenti, & vigorose. Bene è vero, che l'vso loro serue piu alla Medicina, che al cibo; pcioche sono quasi tutte di cattiuo succo, & difficili a digerire. Si mangiano sicuramente quelle radici che sono di piante domestiche, che sono in vso, & tenere, & di piante gioueni, & cauate di fresco. Hanno le radici due parti, la scorza, & la parte legnosa & in alcune è meglio la scorza: & la parte esteriore è piu calda dell'interiore, & questo nelle

radici

radici fredde è meglior la parte esteriore, come nelle calde l'interiore, massime nõ essendo legnosa. Quanto poi alla lunghezza, la parte di mezo è megliore, eccetto in quelle piãte, c'han no la midolla dolce presso a' lor germini, come ne' Cardi.

AGLIO.

Allia calfaciunt, sicantq; venenaq; vincunt.
Visum hebetant, stomchum lædere cruda solent.
Si quod Cœna sapis, minimum est insulsa: Quid optas.
Horrida cum exustis Allia verticibus?
Hæc graue olent capiti, nec conuenientia ocellis,
Pulmoni, & raucę sint licet apta gulæ.
Hæc vt noris edas, quantas prorumpet in iras
Vessica, & venter depositurus onus.

Nomi. Lat. *Allium*. Ital. *Aglio*.

Qualità. È caldo, & secco nel quarto grado. è acuto, & ha facoltà mordicatiua, digestiua, aperitiua, & incisiua. *Aglio.*

Sceltà. Il fresco è megliore, ch'è quello che la Quaresima si mãgia nell'insalate, et il secco che si ripone, che habbia molti germogli.

Giouamenti. Mangiato ne' cibi è rimedio

Veleni. Teriaca de uillani. Vermi. dio a tutti i veleni, & però si chiama la Theriaca de' villani. Ammazza, & caccia fuori i vermini del corpo, prouoca l'orina, & gioua al morso delle vipere, è vtile a gli hidropici, alla tosse antica, & fà buona voce. Ripara a' nocumẽti che

Aque come si correggono. Aer retificare. Nausea del mare. dar possono le mutatiõ dell'acque, & dell'aria, Corregge la frigidità, et humidità dell'insalata. A i nauiganti è sõmamente vtile l'aglio, perche rettifica l'Aere corrotto dalle puzze delle sentine, et resiste alla nausea del mare. Fassi dell'aglio con noce, sale, et pane l'agliata con due frondi di saluia, che è grata al palato, & al lo stomaco, et eccita l'appetito.

Nocumenti. Eccita venere, nuoce alla virtù espulsiua, al ceruello, alla vista, al capo, & fa venir sete, nuoce alle dõne grauide, & rinuoua le doglie antiche & fa addustiõ di sangue, nuoce alle morici, et alle donne che allattano. Fà mal

Fiato. Fegato. fiato, et noioso, è cibo acuto: & offende il fegato, che è principal fondamento della sanità, & quando l'aglio germina è più nociuo, che il germinar è segno di putredine.

Rimedi. Cocẽdosi perde la malignità, ma le sue virtù diuentano più deboli. Mãgiandosi cõ olio, et aceto, ò con altre viuande il crudo è mã co nociuo. Si conuiene a' vecchi, & l'inuerno, ma è contrario a' gioueni massime la state, Si leua la puzza dell'aglio mangiando dapoi faue crude, apio verde, e foglie di ruta fresche,

CA-

CAROTE.

Difficilis coctu est, inflatq; Carota, paresq;
Ipsa gerit vires, quas communis habere
Pastinaca solet, condita hæc estur aceto
Rubra, sed alba modo rapæ est in iure coquenda
Carnium.

Nomi. Lat. *Carota.* Ital. *Carota, & Carotela.* *Carotta*

Qualità. Sono calide nel secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. Le rosse sono megliori, le grosse, dolci, & quelle dell'inuerno. *Rosse.*

Giouamenti. Le rosse, & le bianche sono di buon gusto nelle mense, tanto nelle insalate, quãto in minestre, prouocano il latte, i mestrui & l'orina, & aprono l'opilationi. *Bianche*

Nocumenti. Nutriscono mãco delle rape, nè si digeriscono cosi facilmente, & generano ventosità, non danno troppo buon nutrimento.

Rimedi. Le rosse cotte bene, & condite con aceto, olio, & senape, ò coriandro, ò pepe: & le bianche cotte in buon brodo di carne perdono la loro malitia. *Virtù.*

CIPOLLA.

Cepa iuuat stomachum, reuocando sitimq; famemq;
Ca facit, incidit, largior vsus obest.

I Nomi-

Nomi. Latin. *Cæpa*. Ital. *Cipolla*.

Qualità. Qualità. E calda nel terzo grado, & secca, nel secondo.

Scelta. Le migliori sono le grosse, nate in luoghi paludosi di molto succo, di forma ritonda, le Gaetane sono ottime, & le rosse.

Giouamenti. Vale al nocumento della mutatione dell'acque. Fà venir buono appetito, assotiglia gli humori, fa buon colore, accresce la virtù genitale.

Nocumenti. Cruda mangiata in molta quantità fa dolere la testa, infiamma il sangue, offusca la vista, & nuoce all'intelletto, accresce la libidine, apre le morici, & induce sonno profondo. *Intelletto.*

Rimedi. Cotta perde ogni malitia, & diuenta bonissima, massime se si mãgia cotta col petrosello: mangiandola cruda si faccia star tagliata in acqua fresca, che all'hora diuenta dolce, è cibo da contadini, & da quelli, che molto s'affaticano, & si conuiene a' tempi, all'etadi, & alle complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

F O N G H I.

Noxius est usus Fungorum, nanque uenenum
Exitiale ferunt; praua alimenta creant.
Si placeant, rubidi caueas contagia ferri.

Cumque

Cumq; uenenatis putrida queq; lotis.
Fungus obest capiti, & stomacho, caligine sensus
Velat, & est cordi perniciosa lues.
Neq; salutiferi medicamenta pura Falerni
Hauseris, urinæ uixeris apta viæ.
Punge, vale, genitum nil miror nocte sua vna,
Sic properant rubido noxiaqueq; pede.

Nomi. Latin. *Fungus*. Ital. *Fonghi*. *Fonghi.*

Qualità, Son frigidi quasi vicino al quarto grado, & humidi nel secondo.

Selta. Quei che nascono ne' nostri monti Apennini l'Aprile ne' prati, detti spugnoli, ouero prataioli, quelli che sembrano rossi di oua, che si chiamano boleti, & quelli che son prodotti nel legno del pioppio. *Megliori.*

Giouamenti. Son grati allo stomaco, perche fan venire appetito, & riceuono tutti i sapori. I fonghi poiche nascono nelle pietre secchi all'ombra, & poluerizati presi al peso d'vno scropolo con vino, o brodo, mitigano i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, & cacciando fuor le pietre, & le renele, ma si piglia quattro hore auanti al cibo. *Fonghi. Pietre.*

Nocumenti. Causano lo stupore, & l'apoplessia, & soffocano.

Rimedi. Gli insalati diuengono securi, mondati, & ben cotti si possono mangiar securamente cocendoli con pere acerbe, basilico, pane oglio, & *Fonghi salati.*

& calcamento, conditi poi cõn olio, sale, & pepe. Il meglio è mangiarne pochi, & beuergli appresso vino buono.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus exposcit primos sibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes.
Igneus est, iecori, & renum medicina lapillo,
Vesicæque datur, prandia grata gulæ.
Quod lapide est ortus forsan mirabere mirum,
Gradius est, lapidem mox alit ille suum.

Fonghi di pietre. Nomi. Lat. *Fungus lyncurius, & lynceus,* Ital. *Fongo di Pietra.*

Qualità. Non è di quella frigidità, che gli altri fonghi, et però è aperitiuo.

Scelta. Son buoni quelli che nascon nella montagna di Collepardo giurisdittion degli Illustrissimi Signori Bolognesi, dal qual monte ha origine l'acqua d'Anticoli.

Giouamenti. Questi non son fonghi nociui, anzi sono medicinali, percioche secchi all'ombra, quãdo siano cresciuti alla grãdezza di vna tauola d'vn tauoliero, bisogna applicar per il picciuolo all'ombra, in modo che non siano offesi da vento, ò da poluere, et come son secchi, se ne fa poluere, della quale se ne dà da vno scrupulo fino à duo con acqua di fiori di faua, ò con vino, ò con brodo di decottione d'anonide quat-

quattro hore auāti al cibo, che mitiga i dolori colici, & renali, prouocādo l'orina, e cacciando fuori le pietre, & le renelle, fanno queste pietre i fonghi sotterandole in terra: coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la sera, & la mattina, che non li tocchi il Sole: il piccolo, che resta nella pietra diuenta pietra ancor lui, & così viene crescendo ogn'anno, & facē do più fonghi. Dolori colici. Pietre, renelle.

PASTINACA.

Pastinaca mouet lotium, cit menstrua, nutrit,
Excitat, & Venerem, terra uenena fugat.
Ista licet stomacum, vel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superbaciet.
Si coquus & pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomaco grata erit, & Veneri.

Nomi Lat. *Pastinaca*, Ital. *Pastinaca*. Pastinaca.

Qualità. E calda varosamente, è astersiua, & sottigliatiua.

Scelta. Le tenere sono megliori, & le nate in grassi terreni.

Giouamenti. Mangiasi cotte, & condite in varij modi, come insegna il Platina nel lib. quinto cap. 15. & han le medesime virtù, che le carote imperoche prouocano i mestrui, & l'orina, & approno l'opilationi. Condite.

Nocumēti. Danno poco, & catiuo notrimento, tardi si digeriscono, generano molta ventosità, stimulan venere, eccitā la rogna, che generā sangue cattiuo, & pieno di superfluità.

Rimedi. Perdono la malitia loro cocendole bene, leuato prima il legnoso midollo di dētro, & poi con aceto, olio, & senape si condiscono, ouero lesse prima, e poi fritte con butiro, ò con olio nella padella s'accompagnano con salse, ò sapori. Sono buone ne' tempi molto freddi per i giouani, & per tutte le complessioni, eccetto che per i vecchi, & flemmatici. Si ripara ancora a' nocumenti loro lessandole prima a due acque, poi ricondendole la terza volta cō lattuga coriandro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe, & mele, o mosto cotto.

Cottura.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrum, cit pectora purgat,
Somnia tetra parit, viceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelum.
Pectus, eum Porri torrida cœna vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima somnia, dentes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc celat, ingratæ cui fœmina cura colendæ,
Quique nec adstrictis renibus esse velit.
Munera non tanti veneris pensantur, vt aluo
Postposita, irati tormina ventris amem.

Nomi.

Nomi. Lat. *Porrum*. Ital. *Porro*. *Porro.*

Qualità. E caldo nel terzo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi acquosi, & sia piccolo.

Giouamenti. Prouoca l'orina, & i mestrui, dissolue la ventosità, incita il coito, & cotto cō mele purga, & netta i polmoni, & mangiato cō sale, purga lo stomaco dalla flegma; le foglie cotte, & impiastrate giouano al dolore delle morici: cotto sotto la cenere, & mangiato supera de' fonghi il veleno, risolue la crapola, & l'ebbriachezza, sana i dolori colici, conferisce a gli asmatici con acqua d'orzo, o mele, sana la tosse, fa buona voce, fa le donne feconde, cotti i suoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il ventre, & giouano al tenasmo. *Morici.*

Nocumenti. Genera ventosità mangiato crudo, offende la testa, fa sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della vessica; Fà il poro dolêr la testa, genera cattiui humori, corrompe le gēgiue, e i denti. *Testa. Gengiua.*

Rimedi. Si leuano i suoi nocumenti cocendolo due volte, & poi mettendolo in acqua fresca, & s'apparechia con olio d'amandole dolci, & con esso mangia lattuca, endiuia, & procaccia: è cibo da villani, & da chi molto si fatica; è pessimo il porro in tutti i tēpi a tutte l'etadi,

& compleſſioni, & ſi deue mangiare dopo gli altri cibi.

RADICE.

Calfacit hortenſis Raphanus ructuſque; mouebit,
Proderit ante epulas, poſtea ſumptus obeſt.
Hinc eat, aut Raphanus poſtremo accumbat in orbe
Menſa magis ſapida, ſi ſit onuſta dape.
In caput, & dentes, limoſque, igne in ocellos,
Sæuit, & hinc ſtomachus, nauſeat aſſidue.

Nomi Lat. *Raphanus, & Radix.* Ital. *Raſano, & Radice.*

Radice. Qualità. E la radice calda nel terzo grado, & ſecca nel ſecondo: è digeſtiua, inciſiua, aſterſiua, & rarefattiua.

Scelta. Le megliori radici ſon quelle che ſono tenere, acute, & che habbino ben ſentito il freddo, & quelle che hanno la ſcorza negra ſono di ſoaue guſto.

Giouamenti. Mãgiata prouoca l'vrina, mollifica il ventre, manda fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla veſſica ſono le radici, grate allo ſtomaco, tagliandole minute, mettendole nell'acqua, & inſalate, *Latte.* moltiplica il latte, & fan ſaper buono il bere, chiariſcon la voce, & *Fonghi.* vaglion contra il veleno de' fonghi, acuiſcon i ſenſi, leſſe vaglion alla toſſe antica, muouono il cor-

corpo mangiate dopò gli altri cibi.

Nocumenti. Fa smagrire, genera ventosità, moue rutti puzzolenti, tardi si digerisce, offende la testa, genera pidocchi, nuoce a'denti, & la vista, accresce i dolori artetici, fa raucedine. *Pidocchi.*

Rimedi. Tagliata minuta, & infusa nell'acqua, & poi insalata è manco nociua. Mangiata dopò cena non aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi, ben è vero che a quelli che hãno stomaco caldo nõ atto a generar ventosità, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopò cena son più secure. Son buone ne' tempi freddi per i gioueni, & per quelli che molto s'affaticano, & sono (come s'è detto) di caldo stomaco. *Radici dopò cena nociue.*

RAMORACIA.

Siluestris Raphanus tenuans est, calfacit, inflat,
Vincit, & hortensem viribus iste suis.

Nomi. Lat. *Armoracia, Raphanus Syluestris.* Ital. *Ramoracia.* *Ramoracia.*

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo, & è più acuta della radice.

Scelta. Le megliori sono le tenere, & che hanno le radici biforcate.

Giouamenti. E grata al gusto, prouoca l'ori-

l'orina, & i mestrui, gioua a gli hidropici, & a gli splenetici, acuisce i sensi, è efficace contra la tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera a coloro che si strãgolano per hauer mangiati i fonghi, caccino fuori le renelle, & le pietre della vessica, & il suo succo beuuto nel bagno al peso di due once caldo, rompe le pietre, & quelle reni le caccia fuori, ma quelle della vessica, se son fragili le spezza solamente; il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale contra i veleni, massime l'olio che si caua del suo seme: in somma è più efficace in tutte le cose della domestica.

Sensi. *Fonghi.* *Pietre.* *Odio del seme.*

Nocumenti. Genera ventosità, muoue rutti frigidi, & infiamma il fegato, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si leuano i nocumenti dalla ramoraccia con il suo seme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità; è conueniente l'inuernò, a gli stomachi robusti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet lotium, & venerem confertque podagris,
Antidothum est, & alens, praua alimenta parit:
Sunt callidæ, & rigido gaudentes frigore Rapæ,
Humidus hinc illis turgidusq; liquor;
Gloria Nursinis, sitientes cedice Napi,
Educet ipse licet, vos Amiternus ager;

Cum

Cum sapiat veneri magis, hæc si crassa, & obesa;
Cena ea postremo lenta sub orbe ferat.

Nomi. Lat. *Rapũ, & Rapa*. Ital. *Rapa, e Rapo*. *Rapo.*

Qualità. E calda nel secondo grado, & humida nel primo.

Scelta. Le Rape buone sono quelle che nascono in luoghi grassi, & colte in tempi freddi, & le Norcine son le migliori. *Norcine.* *Cottura.*

Giouamenti. Cotte in brodo di carne sono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate lesse prouocano l'vrina, accrescono il coito, & fanno buona vista; fanno appetito serbate in salamoia; son le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di castrato, vagliono contra la quartana, & altri mali malenconici, & aggiuntoui finocchio assottiglian la vista.

Nocumenti. Genera ventosità, & acquosità nelle vene, & opilatione ne' pori. E di tarda digestione, & tal hora mordifica il ventre, & lo fa gonfiare, riscalda le reni; cruda è nemica allo stomaco: arrostite, & acconcie cõ aceto in insalata, eccitano l'appetito, ma sono soffocatiue se hanno niente di fumo.

Rimedi. Poste le Rape nell'acqua fredda, & due volte cotte, buttãdo via quell'acque, si cuocono in brodo di carni grasse cõ finocchio; l'arrostite per insalata non si ponghino sopra i tizzoni, oue è il fumo, perche acquistano qualità suffo- *Cottura.*

suffocāte, ma si cuocano sopra i carboni accesi.

SCALOGNE.

Cœna mihi scite est aptum, Ascalonia tarde
Ieiunis veniunt destituenda coquis.
Illos calfaciant, hebeti repleantq; liquore.
Vtq; minus noceant, illa recocta vorent.

Scalogne Nomi. Lat. *Ascalonia*. Ital. *Scalogne, & Bulbi*.

Qualità. E calda quasi nel quarto grado, & secca nel terzo.

Scelta. Le picciole sono megliori, rosse, dure, & dolci.

Giouamenti. Sono molto grate nelle mense, per primo pasto, per suegliare l'appetito, dal souerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora più saporito'l bere, accresce il coito, e lo sperma.

Nocumenti. Generan vētosità, moltiplican gli humori grossi, fan dolere la testa, & inducon sete, & sonno, offendon la vista, esasperano la lingua, & le fauci, è da guardarsi dal copioso vso loro, perche offendono i nerui, onde sono a' vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Rimedi. Si ammaccano prima, & infuse per vn pezzo nell'acqua fresca si condiscono con aceto, olio, & sale, aggiungendoui saluia trita, & Conditura. petrosello. Restano ancora sēza malitia, se due

volte

volte lesse si condiscono come si è detto, che al l'hora son più soaui, et più nutritiue, et più nette di větosità, et più facili a digerire, ma vogliono poca cottura. Si conuengono alle complessioni calde, condite come si è detto.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant, ægreq; coquuntur,
Et capiti, & neruis, ventriculoq; nocent.
Vltima sint nostræ post pulmentaria cœnæ,
Mixta sit in nostris, vt venus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est, ventosa tonitrua, & imbres,
Hæc genuere: piperchiaq; vina bibam.
Sic facile stomaco sunt adducenti a chymos,
Nec vesica tumet, nec dolet Iliacus.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesq; lacerti.
Exeat, his tantum Tubera cœna negat.

Nomi. Lat. *Tubera*. Ital. *Tartufi*, & *Tartufoli*. *Tartufi.*

Qualità. Son caldi, et humidi nel secŏdo grado, et riceuono tutti i cŏdimĕti che lor si dăno.

Scelta. I maschi, cioè i negri, son meglior de i bianchi, che son femine, et grossi parimente, et grandi, cŏ la scorza granellosa, et dura, molto freschi, non putridi, et di buono odore.

Giouamenti. Si mangiano cotti, et crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne,

suffocãte, ma si cuocano sopra i carboni accesi.

SCALOGNE.

Cœna mihi scite est aptum, Ascalonia tarde
Ieiunis veniunt destituenda coquis.
Illos calfaciant, hebeti repleantq; liquore.
Vtq; minus noceant, illa recocta vorent.

Scalogne Nomi. Lat. *Ascalonia*. Ital. *Scalogne, & Bulbi*.

Qualità. E calda quasi nel quarto grado, & secca nel terzo.

Scelta. Le picciole sono megliori, rosse, dure, & dolci.

Giouamenti. Sono molto grate nelle mense, per primo pasto, per suegliare l'appetito, dal souerchio caldo debilitato, & perche faccia anco ra più saporito'l bere; accresce il coito, e lo sperma.

Nocumenti. Generan vẽtosità, moltiplican gli humori grossi, fan dolere la testa, & inducon sete, & sonno, offendon la vista, esasperano la lingua, & le fauci, è da guardarsi dal copioso vso loro, perche offendono i nerui, onde sono a' vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Rimedi. Si ammaccano prima, & infuse per vn pezzo nell'acqua fresca si condiscono con aceto, olio, & sale, aggiungendoui saluia trita, & petrosello. Restano ancora sẽza malitia, se due volte

Conditura.

volte lesse si condiscono come si è detto, che al l'hora son più soaui, et più nutritiue, et più nette di vētosità, et più facili a digerire, ma vogliono poca cottura. Si conuengono alle complessioni calde, condite come si è detto.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant, ægreq; coquuntur,
Et capiti, & neruis, ventriculoq; nocent.
Vltima sint nostræ post pulmentaria cœnæ,
Mixta sit in nostris, vt venus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est, ventosa tonitrua, & imbres,
Hæc genuere: piperchiaq; vina bibam.
Sic facile stomaco sunt adducenti a chymos,
Nec vesica tumet, nec dolet Iliacus.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesq; lacerti.
Exeat, his tantum Tubera cœna negat.

Nomi. Lat. *Tubera.* Ital. *Tartufi, & Tartufoli.* *Tartufi.*

Qualità. Son caldi, et humidi nel secōdo grado, et riceuono tutti i cōdimēti che lor si dāno.

Scelta. I maschi, cioè i negri son meglior de i bianchi, che son femine, et grossi parimente, et grandi, cō la scorza granellosa, et dura, molto freschi, non putridi, et di buono odore.

Giouamenti. Si mangiano cotti, et crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne,

ne, eccitano gl'appetiti venerei, & moltiplicano lo sperma, generano grosso nutrimento, mà non cattiuo; sono buon succedaneo de' tartufi; le castagne cotte sotto la cenere, poi monde, & cotte in vn teganie, cõn pepe, olio, & succo di aranci, con vn poco di sale, messi i tartufi nelle casse danno alle vesti non ingrato odore.

Castane.

Od. re delle vesti.

Nocumenti. Sono ventosi, malëconici, & inimici a' nerui, alla testa, & allo stomaco, & fanno tristo fiato, & vsandosi spesso generan apoplessia, & paralisia, & sono difficili a digerire; quelli che sono arenosi, sono inimici a' denti. Se ne trouano oltre a ciò di quelli che strangolano a guisa de' fonghi: fanno dolori colici, & difficultà d'orina, & fan venir la podagra.

Denti.

Rimedi. Si lauino con uino, si cuocano sotto la cenere, poi mondi si ricuocano con molto olio, pepe, & sale, & succo di limoni, ò d'aranzi, ouero si faccino bollire in brodi grassi cõ canella, & appresso si beua vin buono, & puro. Ma bisogna mangiarli in fin del pasto.

Cottura.

AVERTIMENTI NEI FRVTTI.

QVantunque i frutti nel reggimento della sanità nõ conuengano per nutrimento, essendo che poco nutiriscano, & generino sangue putrido, & siano pieni di molta superfluità; nõ

dime-

dimeno gl'huomini gli vſano p molte altre vtilità: dal che ſi conclude, che non biſogna vſarli troppo frequentemente, nè in gran quātità, perche quel che ſi piglia per medicina, & non per nutrire, biſogna pigliarlo in poca quantità. Hora la prima vtilità, che ſi riceue da i frutti è, che mitigano la collera, eſtiguono al feruor del ſangue, & rinfreſcano, & humettano il corpo. Et a qſto effetto biſogna mangiarli auanti al cibo, & beuerui ſopra vino inacquato, accioche più preſto paſſino alle vene, & rinfreſchino, & coſi la ſtate ſono conuenientiſſimi alle coleriche, & ſanguigne compleſſioni. La ſecōda vtilità è, che lubricano il ventre, & per queſto biſogna māgiarli nel principio della menſa, & ſi deue mangiar ſubito ſopra altro cibo: ma biſogna intermetterui vn poco di tempo, & queſti ſono l'vua, i fichi pruni, i mori, le perſiche, e le ceraſe. La terza, vtilità è, che conſtringono il ventre, & p queſto effetto biſogna nel principio del paſto mangiarli, & tali ſono i corniolí, li cotogni, & neſpoli, lazarole; ma non biſogna mangiarne in gran quantità, perche difficilmēte ſi digeriſcono & ſono di nutrimento cattiuo; ma nel l'vſo de' frutti, biſogna ſeruar queſte regole.

Frutti, loro vtilità.

I. Che tutti i frutti ſi fugghino da' podagroſi, maſſime gli humidi, & acquoſi, & viſcoſi, che non c'è coſa più vaporoſa.

Regole ne' frutti.

II. Che tutti i frutti freſchi, & humidi ſon peg-

peggiori de'secchi.

III. Che i frutti, che si mangiano dopò il cibo, sono migliori cotti, che crudi.

IV. Che i frutti lenitiui del vētre sēpre si mā gino auāti, al'altri cibi, come i costrettiui dapoi.

V. Ch'i frutti stitichi presi auāti al cibo stringono, come presi dopò il cibo soluono il ventre.

VI. Chi ha lo stomaco frigido, & humido mā gi cibi calidi, & secchi, ma se sarà lo stomaco calido, & secco, si mangino frutti frigidi, & humidi, che in questa guisa non noceranno.

VII. Che i frutti si vsino perfettamente maturi, eccetto i mori, iquali bisogna vsarli prima che per la maturità diuentino negri, perche, così son cibo di ragni, & di mosche, & infettando il sangue lo preparano alle putredini.

VIII. Che la diuersità de' frutti non si vsi in vna mensa medesima.

IX. Che quelli sono migliori frutti, & più laudabili, che son māco putrescibili; & parimē te bisogna guardarsi da quei frutti, ne' quali albergano vermi, che generano febri continue: & questi si conoscono che sono scoloriti, & perche de' frutti de gli alberi si ritrouano trentasei sorti, dellequali dodeci si mangian tutti, di questi trattaremo nel primo luogo.

Frutto vermenosi.

C E D R I.

Medica mala sumus, pelli vis ignea nostræ est,
Humentis brumę, nec bene cocta caro.

Ter-

Terreus est humo, sectantur semina pellem.
Flos calet, & folium, sic voluere Dei.
Tarda caro, est succus choleram fluxusq; moratur,
Cor tepet hinc ardens, hinc tua membra nitent.
Semina, flos folium, & cortex frigentia mulcent
Corpora, & epurant aera pestiferum.
Cola tamen volumus mandi, sic gratus, olescens.
Nos bona dic veneri, non mala, nec medica.

Nomi. Lat. *Citra mala, mala medica*. Ital. *Cedri*. *Cedri.*

Qualità. La scorza è calda, & secca nel terzo grado, la polpa refrigera nel primo grado, & humetta; l'agro è freddo, & secco nel terzo grado: il seme è come la scorza.

Giouamenti. La sua scorza mangiata, ò vsando la sua decottione fa buon fiato, & fa digerire il cibo; il seme rimedia a tutti i veleni, massime a quel de gli scorpioni beuuto, & prouoca i mestrui, & ammazza i vermi del ventre presto *Veleni.* & dato con agro di cedro a digiuno, mangiato tutto vale contra la peste, cõtra l'aria corrotta, & cõtra veleno; l'acqua stillata di tutto il cedro *Acqua di cedro.* è molto soaue al gusto, & sommamente conferisce al cuore, & al ceruello, & data con la conserua di cedro, è mirabile cõtra le febri pestilentiali, ch'estingue la sete, & le febre, & resiste alla putredine, & alla concottion de gli humori, & l'aqua stillata da fiori è valorosissima cõtra la peste, & cõtagion dell'aere, cõtra le febri pe-

ſtilentiali, & le petecchie, che è molto amica al cuore, prouoca valoroſamente il ſudore, & leggiermente eccita il vomito. Leggeſi che mandādoſi due alla morte, paſſando dinanzi ad vn hoſte che mangiaua il cedro, moſſo egli a compaſſione di quei miſeri gli diede a mangiar del cedro, per confortarli, giunti poi al luogo doue haueā da morire, fur morſi da ſerpenti, ſenza eſſer punto offeſi, & fu penſato, che ciò auueniſſe per i cedri mangiati, onde la mattina ſeguente ſi diede a mangiare il cedro ad vno, & all'altro nò, & percoſſi da quei fieri, & velenoſi animali, quel che hauea mangiato il cedro campò, & l'altro morì, & coſi manifeſtoſſi quanta forza haueſſe il cedro contra il veleno. La ſcorza cōdita è molto vtile alle coſe ſudette, & l olio cauato dalla ſcorza, o dal ſeme è molto cordiale vngendoſi i polſi, & la ragion del cuore.

Cedro contra veleno.

Scorza di cedro condito Olio di cedro.

Nocumenti. Si digeriſcono tardi, ſon moleſti a quei c'hanno la teſta calida, & mangiati la ſera cauſano vertigine.

Vertigine

Rimedi. Le viole, o il zuccaro violato mangiato dopò loro, leua la lor malitia, & conditi con zuccaro ſon buoni ad ogn'vno, & ogni età & ſtagione.

CELSI.

Acribus eſt gelidus ferueſcens dulcibus humor.
Dulcia mox putrent mora vorata tibi.

Acria

Acria si ventres choleram subigentia durant.
Vesicę efluxus plenior inde tibi est.

Nomi. Lat. *Mora*. Ital. *Moro, & Moro celso*.

Qualità. Le more quãdo son mature son calde temperatamente, & humide nel secondo grado. L'acerbe son frigide, & secche. *More.*

Scelta. Le megliori sono le negre, le grosse. & ben mature, non toccate da animali, & colte auanti il leuar del sole.

Giouamenti. Leniscono l'asprezza della gola, leuano la sete, lubricano il corpo, eccitano l'apetito, & smorzano la collera, mangiate auanti al cibo, presto scendono dallo stomaco, ma mangiate dopò, subito si corrompono, il che fanno ancora quando ritrouano nello stomaco cattiui humori.

Nocumenti. Danno pochissimo nutrimento come fanno i peponi, nondimeno non causano il vomito, nè son contrarij allo stomaco come quelli. Generano ventosità, fan dolore di stomaco, & lo conturbano, ritrouandolo pieno di cattiui humori, & facilmente si corrompono.

Rimedi. Lauate col vino son manco nociue, & parimente mãgiandoci qualch'vna dell'acerbe, & mangiandole con vn poco di zucchero. Si conuengon la state a gioueni, che sono colerici, & sanguigni, & che hanno lo stomaco netto da cattiui humori. *Vino.*

COTOGNI.

Sicca leuis brumæ, quod poma Cydonia mele,
Cocta iuuent stomachum, mensa secunda rogat.
Frenant vina, tument, fluxus remorata lacertis
Sunt nocua, & nimio cursibus apta cibo.

Nomi. Lat. *Cotonea mala, & Cydonia*. Ital. *Mele cotogne*.

Cotogni. Qualità. Sono le cotogne frigide nel primo grado: & secche nel secõdo, & sono cõstrettiue.

Scelta. Le mele cotogne sono meglio, che i peri cotógni, che questi sono maggiori, & quelle sono picciole, piatte, compartite in fette, gialle, la nuginose, più odorate del'altre, & deuono esser ben mature; le terze mele cotegne, poi sono quelle, che sono insitate l'vna nell'altra.

Petto. Giouamenti, Si mangiano nelle seconde mẽse, che sigillano lo stomaco, aiutano la concottione, & muouono il corpo se si mangiano in quantità: & se bisogna di restringere il corpo, si deuono mangiare auãti al cibo, che cosi assicurano la testa dell'imbriachezza: sono grate al gusto, risuegliano l'appetito, rallegrano, & confortano il cuore, fortificano la bocca dello stomaco, stagnano i flussi, & racconciano gli stomachi guasti, & fermano il vomito, & tẽgono a basso

basso i vapori, che non ascendono alla testa, & benche siano constrettiue, prouocano nōdimeno per accidente l'orina; mangiate crude giouano alla dissenteria, & a gli spirti sãguigni, et raffrenan i veleni mortiferi; le cotognate fatte con mele, ò cō zuccaro, sono vtili a i sani, & a gl'infermi; fassene ancora vn vtile siroppo, colquale si fan no gl'intīgoli, chiamato mina di cotogni. *Cotognate.* *Siroppo.*

Nocumenti. Mangiate crude generano ventosità, fanno dolor pungitiuo nel uentre, nuocono a i nerui, & fanno risuegliare i dolor colici, difficilmente si digeriscono, & odorate troppo spesso offendono la testa: quelle che si seruano per l'inuerno guastano l'vue se si appendono presso a loro, però bisogna appēderle separatamente, & nel mele si conseruano lungo tempo. *Cotogni come si conseruano.*

Rimedi. Sono manco nociue quando sono ben mature, & cotte nel mele, ouero dopò che son cotte mettendoci sopra molto zaccaro, ò muschio, ouero facendone la cotognata. Si cuocono ancora nel mosto, & la più facile, & breue cottura è di mettere il cotogno in vn pignatto nuouo, coprirlo, & darli brascia di sotto, & di sopra nel coperchio.

CORBEZOLE; cioè ARBVTO.

Arbuta, sorba, tenent fluidos, & mespola ventres
Paruo succescunt hæc tria poma gelu,

Hęc fugias nitido dum cortice poma robescunt.
Vix simul eueniunt & decor, & bonitas.

Arbuto. Nomi. Lat. *Arbutus, & vnedo.* Ital. *Arbuto. Albatro, & Cerase Marine, & Afriche, & Corbezzolle.*

Qualità. E il frutto d'acerba natura, astringe, & corrobora.

Scelta. Le grosse, & ben mature, & nate ne' colli, & ne' monti.

Giouamenti. E molto valoroso l'arbuto doue bisogna corroborare, & restringere. Dassi l'acqua lambiccata dalle frondi, o da i fiori con poluere d'osso di cor di ceruo: ò del corno istesso raso sottilmēte, per cosa gioueuole nella peste, massimamēte auāti, che si confermi il male & la sua decottione, & la poluere delle frondi Peste. vtile il medesimo, i frutti ristagnano i flussi, & son grati a' tordi, alli storni, & merli.

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto sciapiti, & austeri, & nel mangiargli pungono alquanto la lingua, & il palato, che par proprio, che siano piene di sensibili teste, offendono lo stomaco, & fanno doler la testa.

Rimedi. Bisogna māgiarli ben maturi, & in pochissima quantità, anzi nō bisogna māgiarne più d vno, & però è detto questo frutto vnedo.

FICHI.

Igne tepet modico, primoque est tempore Ficus.

Mol-

 310

Mollior, vrenti mox sitit igne magis,
Candida, Perpureis, nigrisq; est gratior, omni
Piguor hæc fructu est, vberiusq; fouet,
Si noua sit nocua, est stomacho, & de sensibus apta,
Effluet, ardenti in sociala nuci est.
At siccata aperit sordisq; potentis effert,
Nec minus ista mali sanguignis esse solet.
Frigida membra caleat Ficu, precordia lenit,
Et caput, hanc primam mensa liberq; ferant.

Nomi. Lat. *Ficus.* Ital. *Fichi.* *Fichi.*

Qualità. Sono i fichi freschi caldi nel primo grado, & humidi nel secondo, ma i secchi sono manco humidi. *Spetie.*

Scelta. Megliori sono i bianchi, poi i rossi, & vltimamẽte i negri, e quelli che hã la scorza più sottile più facilmente si digeriscono, si mangiano i maturi, & senza scorze, ben netti, & mõdi.

Giouamenti. Nutriscono ottimamente, purgano le reni della renella, preserua dal veleno, & nutriscono più de gli altri frutti cauano la sete, & nettano il petto, ingrassano, fan buon colore, giouano al coito; & ben maturi son sicurissimi. I secchi giouano alla tosse, si mangian contra la peste, con noci, foglie di ruta, & sale, son buoni in tutti i tempi, massime l'autunno, a tutte le complessioni, & a tutte l etadi, eccetto a i decrepiti. *Decrepiti*

Nocumenti. Generano ventosità quando

se ne mangiano molti, offendono lo stomaco, a quei che patiscono dolori colici, & che sono pieni di crudità, nuocono alle reni vlcerate; le secche fanno venir sete; & nuocono al fegato, & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Rimedi. Quando si mangiano i freschi, bisogna beuere appresso loro acqua fresca, sì perche li fa più presto descendere nel fondo dello stomaco, come ancora perche tempera il lor calore, ouero mangiarui sopra granati, o altri cibi conditi con succo d'aranzi, ò d'acetosa.

MELE.

Plurima sunt, minimiq; madentia Mala caloris
Dulcia sed stomacho commodiora meo.
Corda iuuant flammis agitata, ac noxia ventri
Turgebunt, neruis & nocuisse volent.
His caueas, mala sunt, dirasq; mouentia febres.
Forma placet nitidi corticis, esca nocet.

Mele. Pomi. Nomi, Lat. *Mala*. Ital. *Mele, & Pomi*.

Qualità. Le dolci sono calde nel primo grado, & humide temperatamente: ma le acetose, & brusche son fredde, & secche.

Scelta. Le mele sono quasi d'infinite sorti; mà le migliori sono le dolci, grosse, colorite, & sopra tutto che sian ben mature; le appie tégo-

Appie. no

no il primo loco; il secondo le rose, & il terzo le dette, & quelle da Camerino.

Giouamenti. Cōfortano notabilmēte il cuore, maturano, allargando il petto, il catarro, fanno sputare, & sono vtili cotte alli cōualescenti, che hanno lo stomacho debile; percioche lo cōfortano, & eccitano l'appetito, ma cotte sotto la cenere, & māgiatone vn solo cō anisi cōfetti. Si fa delle mele il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale; & vale nelle passioni malēconiche. *Siroppo de pomis.*

Nocumenti. Nuocono a quelli, c'hanno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui massime mangiate crude in molta quantità. Non si hanno a mangiare se prima non sono sopra l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano ventosità, & flemma assai, fanno perdere la memoria. *Memoria*

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte sotto la brascia, & mangiate cō molto zuccaro sopra, & cō anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, ò canella; manco nociue sono le appie. Si cōseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino. *Mele appia* *Mele come si conseruano.*

N E S P O L E.

Mespila constringunt, stomacho gratissima, & ori,
Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus.

Fau-

se ne mangiano molti, offendono lo stomaco, a quei che patiscono dolori colici, & che sono pieni di crudità, nuocono alle reni vlcerate; le secche fanno venir sete, & nuocono al fegato; & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Rimedi. Quando si mangiano i freschi, bisogna beuere appresso loro acqua fresca, sì perche li fa più presto descendere nel fondo dello stomaco, come ancora perche tempera il lor calore, ouero mangiarui sopra granati, o altri cibi conditi con succo d'aranzi, ò d'acetosa.

MELE.

Plurima sunt, minimiq; madentia Mala caloris
Dulcia sed stomacho commodiora meo.
Corda iuuant flammis agitata, ac noxia ventri
Turgebunt, neruis & nocuisse volent.
His caueas, mala sunt, dirasq; mouentia febres.
Forma placet nitidi corticis, esca nocet.

Mele. *Pomi.* Nomi, Lat. *Mala*. Ital. *Mele, & Pomi*.

Qualità. Le dolci sono calde nel primo grado, & humide temperatamente: ma le acetose, & brusche son fredde, & secche.

Scelta. Le mele sono quasi d'infinite sorti; mà le migliori sono le dolci, grosse, colorite, & sopra tutto che sian ben mature; le appie tégo- *Appie.*

no

no il primo loco; il secondo le rose; & il terzo le dette, & quelle da Camerino.

Giouamenti. Cõfortano notabilmẽte il cuore, maturano, allargando il petto, il catarro, fanno sputare, & sono vtili cotte alli cõualescenti, che hanno lo stomacho debile; percioche lo cõfortano, & eccitano l'appetito, ma cotte sotto la cenere, & mãgiatone vn solo cõ anisi cõfetti. Si fa delle mele il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale; & vale nelle passioni malẽconiche. *Siroppo de pomis.*

Nocumenti. Nuocono a quelli, c'hanno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui massime mangiate crude in molta quantità. Non si hanno a mangiare se prima non sono sopra l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano ventosità, & flemma assai, fanno perdere la memoria. *Memoria*

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte sotto la brascia, & mangiate cõ molto zuccaro sopra, & cõ anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, ò canella; manco nociue sono le appie. Si cõseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino. *Mele appia* *Mele come si conseruano.*

NESPOLE.

Mepila constringunt, stomacho gratissima, & ori,
Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus.

Faucibus, & sistunt, utero turgeatibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia qua ido
Fœmineum sexum.

Nespoli. Nomi. Lat. *Nespilum*. Ital. *Nespolo*.

Qualità. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azorole, quãto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, o nella paglia, ò attaccate all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'vrina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beuuti con vin bianco, oue siano state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, ò del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. **Pietre.** Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la degestione dell'altre cose, & mangiãdone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come periti, regolitio, zuccaro violato, ò zuccaro candio, perdono gran parte de' nocumenti

menti loro. Son buone l'inuerno per i gioueni, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo ſtomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratus & craſſo rore rubentes.
Cum tamen exurrant, dat tibi larga Nuces.
Hæc ſtomaco, iecori, vitiato ſpleni, & occellis.
Subueniunt bruma ſimodo læſa dolent:
His bene olent, & vix con acta labella fameſcunt,
Veſſica his patulæ eſt, has fluuida aluus ama.
Quam male nux dicta eſt Matronæ nobile munus,
Glans muſcata datur, cui mole vulua tumet.

Nomi. Latin. *Nux Miriſtica*. Ital. *Noce Moſcata*. *Noce Moſcata.*

Qualità. Son calide, & ſecche nel fine del ſecondo grado, & ſono ſtitiche.

Scelta. La megliore è la freſca, roſſa, graue, ben piena d'humore, & ben graſſa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accreſce la viſta, tenuta in boca conferiſce alle vertigini, al la viſta; & alle ſincopi, cõforta tutte le viſcere, & particolarmente la bocca dello ſtomaco, il fegato, la milza, e la madrice; fa orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, conſuma la ventoſità, & fa digerire, e molto vtile ne i condimenti *Madrice.*

Olio de noce moscata. ti a coloro c'hanno lo stomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto, conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli.

Nocumenti. Infiamma, & per questo i giouenni, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande, massime l'inuerno: nuoce ancora a quei, che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

Rimedi. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che cō l'humidità sua la cōtemperi, è māco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataq; flegmata fertur
Sic Piper, vt nullum siccet aroma prius,
Exacuit stomachum mollito ventre superbit
Hoc caunas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluum, meiere pauca iubent.

Pepe. Nomi. Lat. *Piper*, Ital. *Pepe*.

Qualità. E caldo, & secco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non siano vani, marci,

ci, & leggieri, ma freschi grauissimi, neri, ne troppo crespi, & tutti questi segni mostrano, che sia maturo.

Pepe biãco.

Pepe nero.

Giouamenti. Il pepe bianco nasce in vna piã ta, & il nero in vn'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite, che fa l'vua nera, & quella che fa l'vua bianca: Il pepe nero, aiuta la concottione, eccita l'apetito, caccia la ventosità, fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine da gl'occhi, fà partorire, gioua al la tosse, & a tutti i difetti del petto: masticato con vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità.

Nocumenti. Nuoce alle persone che sono di calda cõplessione ne' tempi caldi, & paesi caldi infiãma il fegato, & il sãgue a chi troppo l'vsa.

Rimedi. Vsandosi in poca quantità ne'tempi freddi da' vecchi, & flemmatici, & cattarrosi, & sopra i cibi frigidi, & humidi, che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia: ma volendosi che presto penetri tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

PERE.

Erumalis sitibunda cibi, durantia ventrem,
Sunt Pyra, ventosum non edat illa latus.

Cor

Cor tamen hęc colat, & funghi cui cura maligni.
Nec pipere, & mulso, mele ve cotta nocent.

Pere. Nomi. Lat. *Pyra.* Ital. *Pere.*

Qualità. Sono le pere di infinite forti, come le mele, son fredde nel primo grado, & secche nel seccondo.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature, le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte, le quarte le buon christiane, le quinte le carauelle; l'vltime son quelle si man tengono l'Inuerno per cuocere.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere più presto gl'escrementi a basso; le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache: se ne fa delle pere il vino, & se le saluatiche messe uel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro, ma restando alla galla, significa che vi è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, ò nel forno, diuise prima, & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda, & re sperse di zuccaro, che sono molto grate al gusto

Vino come si conosce se è puro.

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolori colici, & ventosità, percioche generano sangue freddo, & vẽtosità: nuocono anco-

ra

ra a quei che patiſcono renelle, & difficoltà di orina, percioche generano groſſi humori, le ſaluatiche, & le acerbe offendono i nerui: l'inſipide generano mali humori, offendono gli epilettici, & quei c'hanno il tenaſmo. Renelle.

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che ſiano ben mature, ò cotte con molto zuccaro ſopra, e beuendogli appreſſo vn buon vino odorifero, ouefamente cocendole in vino, aggiunto zuccaro, & cinamomo, ò moſto cotto, che coſi ſi poſſono mangiar ſenza alcun nocumento, & ſon facili a digerire, & non offendono lo ſtomaco, biſogna bere ſopra di loro buon vino, perche *ſine uino aut pyta virus*; ſono buone nell'Autunno, & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto ai li molto vecchi, & fleminatici. Le moſcarole ſi mangiano auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimenti ſi putrefanno, & apportano febri continue. Però moſcarole.

SORBE.

Inſiſtendum aluum certa eſt vix maxima Sorbis:
Maſpila at hæc vincunt, vtraque inepta cibis.

Nomi. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*.

Qualità. Sono le ſorbe aſtrettiue, come le neſpole, ma cō effetto piu debile; ſono fredde nel Sorbe.

primo

primo, & secche nel terzo grado.

Sorbi migliori.

Scelta. Le megliori sono le grosse, odorifere ben mature, senza corruttione, & che per qualche tempo siano state appese all'aria, o conseruate nella paglia.

Giouamenti. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopò pasto, fanno buon fiato, confortano lo stomacho, & sanano il vomito souerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, ristringono il corpo, & generano grossi humori.

Rimedi. Bisogna vsarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mangiare il fauo, ò (come a noi si dice) la fabrica del mele: sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, pur che ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

V V A.

Dulcis, & apricis delecta incollibus Vua,
Terreus huic cortex, feruidus humor inest.
Excipe de nigris; quæ sit tibi gratior, albam
Ne ve inflet solas sit remurata duos.
Bacche quid hoc maius potuisti muneresnutrit
Hęc bene vesice, sed male sana nocet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Vua*. Ital. *Vua*.

Qualità. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado: l'acerba è frigida, & secca. *Vua.*

Scelta. La megliore è la biãca matura, dolce & di scorza sottile, & che non ha graneli.

Giouamẽti. Nutrisce ottimamẽte, fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'õrina, accresce gli appetiti venerei, gioua ãcora al petto, & al polmone, gioua allo stomaco, & al dolor de gli intestini, alle reni, & alla vessica; quella che non ha granelli è meglior dell'altre & è ottima per il petto, & per la tosse. *Guardiani delle vigne.*

Nocumenti. Fà vẽtosità, conturba il ventre, genera dolor colici, apporta sete, & fa gonfiare, & doler la milza: le dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce à quelo che è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'vue conseruate in uinacci, o in vasi longo tempo nuocono alla vesica.

Rimedi. Mãgiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & cosi accompagnandola con alcuna cosa salata, & granati, o aranci, ò altri cibi acetosi: l'vua biãca è manco nociua della negra, & se per alcuni giorni starà colta, & appesa, perde la ventosità, & diuenta megliore, *Vua appesa.*

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangiano tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet, & emollit si dulcis Amigdala, amare est.
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Illiacum dulcis, tabemq; a pectore debet.
Quam bene distat? allit dulcis ambra necat.

Nomi. Lat. *Amigdala*. Ital. *Amandole, & Mandorle.*

Mandole.

Qualità. L'amãdole dolci sono calide, & humide nel primo grado, l'amare sono secche nel secondo, & sono più astersiue, & più aperitiue, & più valorosamente purgano i meati delle viscere, assottigliãdo gli humori grossi, & viscosi

Scelta. Le migliori sono le dolci, & fresche, nõ guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi di quelle spetie, che si chiamano ambrosine.

Giouamenti. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano lo sperma, facilitan lo sputo, purgano il petto, & fanno dormire, aumẽtano la sostãza del ceruello, purgano le vie dell'orina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscouo da la gola, netta il petto,

Ingrossar.

petto,& i polmoni: il lor oglio gioua a i dolori colici, & alle passioni del petto: le verde chiamate amandolini, si mãgiano nel principio della primauera: sono appetitose, & alle dõne grauide leuano la nausea. Si mangiano ancora la state, con vn poco di zuccaro, quãdo il nocciolo è tenerello, & all'hora sono molli, & delicate, le amare sono rimedio contra l'imbriachezza, auanti pasto se ne mangiano sei, o sette, amazzano le uolpi dategliele a mangiare, & in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci, & sì come queste sono più soaui, così le amare sono più salubri. *Amandolini.*

Nocumenti. Mangiandosene quando sono molto secche, sono di tarda digestione, dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa, generando colera.

Rimedi. Si mãgiano la state, quando i noccioli son tenerelli come latte, ouero secche, senza scorza, cõ molto zuccaro, che le fa scender presto; quelle che si mangian cõ la scorza son difficili a digerire, per questo si deuon mõdare, son buone a tutti i tempi, etadi, & cõplessioni, ma preparate, senza scorza, con zuccaro, ò mele. *Amandole confette.*

A R A N C I.

Proxima sunt, Itali dixere Nerantia primis.
Vincunt pelle, parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hæc gratissima odore.

Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet
Sint folia arboribus seruata virentibus ipsis,
Cætera sunt mensæ commodiora tuæ.

Aranci. Nomi. Lat. *Nerantia*. Ital. *Aranci Melangole, quì in Roma*.

Qualità. La scorza è calida, & secca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte vinosa, è frigida, & secca nel secondo grado; il seme è calido, & secco nel secondo grado. *Dolci.* I dolci son caldi temperatamente, & son pettorali; altri sono acetosi, *Acetosi.* che son freddi nel primo grado. altri sono di mezo sapore, *Di mezo sapore.* che son freddi, & secchi temperatamante.

Scelta. I buoni son quelli, che sono assai graui, ben maturi, ben coloriti, cō la scorza liscia, & di mezo sapore, perche i dolci sono alquanto calidi, & i bruschi frigidi, che offendō lo stomaco.

Giouamenti. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, sou conuenienti allo stomaco in ogni tempo, & son pettorali, son buone per i maleconici, & per i catarrosi, & leuano l'opilationi; l'acetose smorzan la sete, & risuegliano l'appetito, il lor succo asperso sopra gli arrosti, ò pesci frutti dan lor gratie, e soauità, & cō zuccaro si mangiano auāti al cibo, come le dolci: *Vino.* altre sono di mezo sapore, & queste sono grate al gusto, risuegliau l'appetito, so i ottime

nel-

nelle febri coleriche, & leniscono la gola, & leuano la sete; della lor scorza secca si fa poluere la quale ammazza i vermini, & presa nel vino preserua dalla peste. *Poluere che ammazza i uermini.*

Nocumenti. Gli aranci bruschi stringono il corpo valorosamente, & lo fanno stitico, & raffreddano lo stomaco, & stringono il petto, & l'arterie, li dolci accrescono la collera nelle febri.

Rimedi. Si ripara i dãni, che fan gli acetosi, aggiuntoui il zuccaro, ouero mangiandoli appresso la sua scorza condita con zuccaro, che è molto stomacale, & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetosi ne' tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & sanguigni, & massime nelle febri pestifere. *Moriti.*

CASTAGNE.

Castaneæ, stringunt, inflant, agreq; coquuntur
Et caput offendunt, his venus alma viget.
Quæ tibi gratæ licet, posito mollescam echino,
Sicca est, & nimio castane a igne calet.
In caput, & ventres inflata asperrima sæuit,
Nispolia apportet mellis arundinei.

Nomi. Lat. *Castagne.* Ital. *Castagne.*

Qualità. La castagna tanto domestica quanto saluatica è calda nel primo grado, & sec- *Castagne*

Faucibus, & sistunt, utero turgeatibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

Nespoli. Nomi. Lat. *Nespilum*. Ital. *Nespolo*.

Qualità. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azorole, quã to le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, o nella paglia, ò attaccate all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'vrina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beuuti con vin bianco, oue siano state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, ò del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. **Pietre.** Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la degestione dell'altre cose, & mangiãdone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come periti, regolitio, zuccaro violato, ò zuccaro candio, perdono gran parte de' nocumenti

menti

menti loro. Son buone l'inuerno per i giouerni, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo ſtomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratus & craſſo rore rubentes.
Cum tamen exurrant, dat tibi larga Nuces.
Hæc ſtomaco, iecori, vitiato ſpleni, & ocellis.
Subueniunt bruma ſi modo læſa dolent:
His bene olent, & vix con acta labella fameſcunt,
Veſſica his patulæ eſt, has fluuida aluus ama.
Quam male nux dicta eſt Matronæ nobile munus,
Glans muſcata datur, cui mole vulua tumet.

Nomi. Latin. *Nux Miriſtica*. Ital. *Noce Moſcata*. *Noce Moſcata.*

Qualità. Son calide, & ſecche nel fine del ſecondo grado, & ſono ſtitiche.

Scelta. La megliore è la freſca, roſſa, graue, ben piena d'humore, & ben graſſa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accreſce la viſta, tenuta in boca conferiſce alle vertigini, al la viſta; & alle ſincopi, cõforta tutte le viſcere, & particolarmente la bocca dello ſtomaco, il fegato, la milza, e la madrice; fa orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, conſuma la ventoſità, & fa digerire, e molto vtile ne i condimenti *Madrice.*

ti

Olio de noce moscata. ti a coloro c'hanno lo stomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto, conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli.

Nocumenti. Infiamma, & per questo i giouéni, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande, massime l'inuerno: nuoce ancora a quei, che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

Rimedi. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che cō l'humidità sua la cōtemperi, è māco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataq; flegmata fertur
Sic Piper, vt nullum siccet aroma prius,
Exacuit stomachum mollito ventre superbit
Hoc cauas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit.
Plura mouent aluum, meiere pauca iubent.

Pepe. Nomi. Lat. *Piper*, Ital. *Pepe*.

Qualità. E caldo, & secco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non siano vani, marci,

ci, & leggieri, ma freschi grauissimi, neri, ne troppo crespi, & tutti questi segni mostrano, che sia maturo. *Pepe biãco.*

Giouamenti. Il pepe bianco nasce in vna piã ta, & il nero in vn'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite, che fa l'vua nera, & quella che fa l'vua bianca: Il pepe nero, aiuta la concottione, eccita l'apetito, caccia la ventosità, fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine da gl'occhi, fa partorire, gioua al la tosse, & a tutti i difetti del petto: masticato con vna passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità. *Pepe nero.*

Nocumenti. Nuoce alle persone che sono di calda cõplessione ne' tempi caldi, & paesi caldi infiãma il fegato, & il sãgue a chi troppo l'vsa.

Rimedi. Vsandosi in poca quantità ne' tempi freddi da' vecchi, & flemmatici, & cattarrosi, & sopra i cibi frigidi, & humidi, che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia: ma volendosi che presto penetri tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

P E R E.

Erumalis sitibunda cibi, durantia ventrem,
Sunt Pyra, ventosum non edat illa latus.

Cor

Cor tamen hęc colat, & funghi cui cura maligni.
Nec pipere, & mulso; mele ve cocta nocent.

Pere. Nomi. Lat. *Pyra*. Ital. *Pere*.

Qualità. Sono le pere di infinite sorti, come le mele, son fredde nel primo grado, & secche nel seccondo.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature, le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte, le quarte le buon christiane, le quinte le carauelle; l'vltime son quelle si mantengono l'Inuerno per cuocere.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere più presto gl'escrementi a basso; le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache: se ne fa delle pere il vino, & se le saluatiche messe uel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro, ma restando alla galla, significa che vi è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, ò nel forno, diuise prima, & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda, & resperse di zuccaro, che sono molto grate al gusto

Vino come si conosce se è puro.

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolori colici, & ventosità, percioche generano sangue freddo, & vētosità: nuocono ancora

ra a quei che patiscono renelle, & difficoltà di orina, percioche generano grossi humori, le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui: l'insipide generano mali humori, offendono gli epilettici, & quei c'hanno il tenasmo. Renelle.

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che siano ben mature, ò cotte con molto zuccaro sopra, e beuendogli appresso vn buon vino odorifero, ouefamente cocendole in vino, aggiunto zuccaro; & cinamomo; ò mosto cotto, che cosi si possono mangiar senza alcun nocumento; & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco, bisogna bere sopra di loro buon vino; perche *sine uino aut pyta virus*; sono buone nell'Autunno; & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto a li molto vecchi, & fleminatici. Le moscarole si mangiano auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimenti si putrefanno, & apportano febri continue. Perè moscarole.

SORBE.

Insistendum aluum certa est vix maxima Sorbis:
Maspila at hæc vincunt, vtraquæ inepta cibis.

Nomi. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*.

Qualità. Sono le sorbe astrettiue, come le nespole, ma cō effetto piu debile; sono fredde nel Sorbe.

primo

primo,& secche nel terzo grado.

Sorbi migliori. Scelta. Le megliori sono le grosse,odorifere ben mature,senza corruttione, & che per qualche tempo siano state appese all'aria, o conseruate nella paglia.

Giouamenti. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopò pasto,fanno buon fiato, confortano lo stomacho,& sanano il vomito souerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, ristringono il corpo, & generano grossi humori.

Rimedi. Bisogna vsarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mangiare il fauo,ò(come a noi si dice) la fabrica del mele: sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, pur che ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

V V A.

Dulcis,& apricis delecta incollibus Vua,
Terreus huic cortex,feruidus humor inest.
Excipe de nigris;quæ sit tibi gratior, albam
Ne ve inflet solas sit remurata duos.
Bacche quid hoc maius potuisti munere?nutrit
Hæc bene vesice,sed male sana nocet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Vua*. Ital. *Vua*.

Qualità. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado: l'acerba è frigida, & secca. *Vua.*

Scelta. La megliore è la biãca matura, dolce & di scorza sottile, & che non ha graneli.

Giouamẽti. Nutrisce ottimamẽte, fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'orina, accresce gli appetiti venerei, gioua ãcora al petto, & al polmone, gioua allo stomaco, & al dolor de'gli intestini, alle reni, & alla vessica; quella che non ha granelli è meglior dell'altre & è ottima per il petto, & per la tosse. *Guardiani delle vigne.*

Nocumenti. Fa vẽtosità, conturba il ventre, genera dolor colici, apporta sete, & fa gonfiare, & doler la milza: le dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce à quelo che è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'vue conseruate in uinacci, o in vasi longo tempo nuocono alla vesica.

Rimedi. Mãgiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & cosi accompagnandola con alcuna cosa salata, & granati, o aranci, ò altri cibi acetosi: l'vua biãca è manco nociua della negra, & se per alcuni giorni starà colta, & appesa, perde la ventosità, & diuenta megliore. *Vua appesa.*

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangiano tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet, & emollit si dulcis Amigdala, amare est.
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Illiacum dulcis, tabemq; a pectore debet.
Quam bene distat? allit dulcis ambra necat.

Mandole. Nomi. Lat. *Amigdala*. Ital. *Amandole, & Mandorle.*

Qualità. L'amãdole dolci sono calide, & humide nel primo grado, l'amare sono secche nel secondo, & sono più astersiue, & più aperitiue, & più valorosamente purgano i meati delle viscere, assottigliãdo gli humori grossi, & viscosi

Scelta. Le migliori sono le dolci, & fresche, nõ guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi di quelle spetie, che si chiamano ambrosine.

Giouamenti. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano lo sperma, facilitan lo sputo, purgano il petto, Ingrossar. & fanno dormire, aumẽtano la sostãza del ceruello, purgano le vie dell'orina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscouo da la gola, netta il petto,

petto,& i polmoni: il lor oglio gioua a i dolori colici, & alle passioni del petto: le verde chiamate amandolini, si mãgiano nel principio della primauera:sono appetitose, & alle dõne grauide leuano la nausea. Si mangiano ancora la state,con vn poco di zuccaro, quãdo il nocciolo è tenerello, & all'hora sono molli,& delicate, le amare sono rimedio contra l'imbriachezza, auanti pasto se ne mangiano sei, o sette, amazzano le uolpi dategliele a mangiare,& in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci,& sì come queste sono più soaui, così le amare sono più salubri.

Amandolini.

Nocumenti. Mangiandosene quando sono molto secche,sono di tarda digestione,dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa,generando colera.

Rimedi. Si mãgiano la state,quando i noccioli son tenerelli come latte, ouero secche,senza scorza,cõ molto zuccaro,che le fa scender presto;quelle che si mangian cõ la scorza son difficili a digerire,per questo si deuon mõdare,son buone a tutti i tempi,etadi,& cõplessioni, ma preparate,senza scorza, con zuccaro,ò mele.

Amandole confette.

ARANCI.

Proxima sunt, Itali dixere Nerantia primis.
Vincunt pelle, parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hæc gratissima odore.

Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet
Sint folia arboribus seruata virentibus ipsis,
Cætera sunt mensæ commodiora tuæ.

Aranci. Nomi. Lat. *Nerantia.* Ital. *Aranci Melangole, quì in Roma.*

Qualità. La scorza è calida, & secca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte vinosa, è frigida, & secca nel secondo grado; il seme è calido, & secco nel secondo grado. I dolci son caldi temperatamente, & son pettorali; altri sono acetosi, che son freddi nel primo grado. altri sono di mezo sapore, che son freddi, & secchi temperatamante.

Dolci. *Acetosi.* *Di mezo sapore.*

Scelta. I buoni son quelli, che sono assai graui, ben maturi, ben coloriti, cõ la scorza liscia, & di mezo sapore, perche i dolci sono alquanto calidi, & i bruschi frigidi, che offendõ lo stomaco.

Giouamenti. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, son conuenienti allo stomaco in ogni tempo, & son pettorali, son buone per i maleconici, & per i catarrosi, & leuano l'opilationi; l'acetose smorzan la sete, & risuegliano l'appetito, il lor succo asperso sopra gli arrosti, ò pesci frutti dan lor gratie, e soauità, & cõ zuccaro si mangiano auãti al cibo, come le dolci: altre sono di mezo sapore, & queste sono grate al gusto, risuegliani l'appetito, so ottime nel-

Viro.

nelle febri coleriche,& leniſcono la gola,& leuano la ſete; della lor ſcorza ſecca ſi fa poluere la quale ammazza i vermini, & preſa nel vino preſerua dalla peſte. *Poluere che ammazza i uermini.*

Nocumenti. Gli aranci bruſchi ſtringono il corpo valoroſamente,& lo fanno ſtitico,& raffreddano lo ſtomaco, & ſtringono il petto, & l'arterie,li dolci accreſcono la collera nelle febri.

Rimedi. Si ripara i dãni,che fan gli acetoſi, aggiuntoui il zuccaro,ouero mangiandoli appreſſo la ſua ſcorza condita con zuccaro, che è molto ſtomacale,& mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetoſi ne' tempi caldi per i gioueni,& per i colerici,& ſanguigni,& maſſime nelle febri peſtifere. *Moriti.*

CASTAGNE.

Caſtaneæ,ſtringunt,inflant, agreq; coquuntur
Et caput offendunt, his venus alma viget.
Quæ tibi gratæ licet,poſito molleſcam echino,
Sicca eſt,& nimio caſtane a igne calet.
Incaput,& ventres inflata aſperrima ſæuit,
Niſpolia apportet mellis arundinei.

Nomi. Lat. *Caſtagne.* Ital. *Caſtagne.*

Qualità. La caſtagna tanto domeſtica quanto ſaluatica è calda nel primo grado, & ſec- *Caſtagne*

Faucibus, & sistunt, vtero turgeatibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

Nespoli. Nomi. Lat. *Nespilum*. Ital. *Nespolo*.

Qualità. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azorole, quãto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, o nella paglia, ò attaccate all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'vrina, anzii suoi noccioli poluerizati, & beuuti con vin bianco, oue *Pietre.* siano state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, ò del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la degestione dell'altre cose, & mangiãdone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come periti, regolitio, zuccaro violato, ò zuccaro candio, perdono gran parte de' nocumenti

menti loro. Son buone l'inuerno per i giouani, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo stomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratus & crasso rore rubentes
Cum tamen exurrant, dat tibi larga Nuces.
Hæc stomaco, iecori, vitiato spleni, & ocellis.
Subueniunt bruma si modo læsa dolent:
His bene olent, & vix con acta labella famescunt,
Vessica his patulæ est, has fluuida aluus ama.
Quam male nux dicta est Matronæ nobile munus,
Glans muscata datur, cui mole uulua tumet.

Nomi. Latin. *Nux Miristica*. Ital. *Noce Moscata*. **Noce Moscata.**

Qualità. Son calide, & secche nel fine del secondo grado, & sono stitiche.

Scelta. La megliore è la fresca, rossa, graue, ben piena d'humore, & ben grassa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accresce la vista, tenuta in boca conferisce alle vertigini, al la vista; & alle sincopi, cõforta tutte le viscere, & particolarmente la bocca dello stomaco, il fegato, la milza, e la madrice; fa orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, consuma la ventosità, & fa digerire, e molto vtile ne i condimenti **Madrice.**

ti

Olio de noce moscata. ti a coloro c'hanno lo stomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto, conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli.

Nocumenti. Infiamma, & per questo i giouenni, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande, massime l'inuerno: nuoce ancora a quei, che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

Rimedi. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che cō l'humidità sua la cōtemperi, è māco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataq; flegmata fertur
Sic Piper, vt nullum siccet aroma prius,
Exacuit stomachum mollito ventre superbit
Hoc caunas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluum, meiere pauca iubent.

Pepe. Nomi. Lat. *Piper*, Ital. *Pepe*.

Qualità. E caldo, & secco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non siano vani, marci,

ci, & leggieri, ma freschi grauissimi, neri, ne troppo crespi, & tutti questi segni mostrano, che sia maturo. Pepe biãco.

Giouamenti. Il pepe bianco nasce in vna piã ta, & il nero in vn'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite, che fa l'vua nera, & quella che fa l'vua bianca: Il pepe nero, aiuta la concottione, eccita l'apetito, caccia la ventosità, fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine da gl'occhi, fà partorire, gioua al la tosse, & a tutti i difetti del petto: masticato con vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità. Pepe nero.

Nocumenti. Nuoce alle persone che sono di calda cõplessione ne' tempi caldi, & paesi caldi infiãma il fegato, & il sãgue a chi troppo l'vsa.

Rimedi. Vsandosi in poca quantità ne' tempi freddi da' vecchi, & flemmatici, & cattarrosi, & sopra i cibi frigidi, & humidi, che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia: ma volendosi che presto penetri tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

PERE.

Erumalis sitibunda cibi, durantia ventrem,
Sunt Pyra, ventosum non edat illa latus.

Cor

Cor tamen hęc colat, & funghi cui cura maligni.
Nec pipere, & mulso, mele ve cocta nocent.

Pere.

Nomi. Lat. *Pyra*. Ital. *Pere*.

Qualità. Sono le pere di infinite sorti, come le mele, son fredde nel primo grado, & secche nel seccondo.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature, le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte, le quarte le buon christiane, le quinte le carauelle; l'vltime son quelle si man tengono l'Inuerno per cuocere.

Vino come si conosce se è puro.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere più presto gl'escrementi a basso; le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache: se ne fa delle pere il vino, & se le saluatiche messe uel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro, ma restando alla galla, significa che vi è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, ò nel forno, diuise prima, & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda, & resperse di zuccaro, che sono molto grate al gusto

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolori colici, & ventosità, percioche generano sangue freddo, & vẽtosità: nuocono ancora

ra a quei che patiscono renelle, & difficoltà di orina, percioche generano grossi humori, le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui: l'insipide generano mali humori, offendono gli epilettici, & quei c'hanno il tenasmo. Renelle.

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che siano ben mature, ò cotte con molto zuccaro sopra, e beuendogli appresso vn buon vino odorifero, ouero altramente cocendole in vino, aggiunto zuccaro, & cinamomo, ò mosto cotto, che così si possono mangiar senza alcun nocumento; & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco, bisogna bere sopra di loro buon vino, perche *sine uino aut pyta virus*; sono buone nell'Autunno, & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto alli molto vecchi, & fleminatici. Le moscarole si mangiano auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimenti si putrefanno, & apportano febri continue. Perè moscarole.

SORBE.

Insistendum aluum certa est vix maxima Sorbis:
Maspila at hæc vincunt, vtraque inepta cibis.

Nomi. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*.

Qualità. Sono le sorbe astrettiue, come le nespole, ma cō effetto piu debile; sono fredde nel Sorbe.

primo

primo,& fecche nel terzo grado.

Sorbi migliori. Scelta. Le megliori fono le groffe,odorifere ben mature,fenza corruttione, & che per qualche tempo fiano ftate appefe all'aria, o conferuate nella paglia.

Giouamenti. Mangiandofi auanti pafto ftagnano tutte le forti de i fluffi, & quando fi man giano dopò pafto,fanno buon fiato, conforta no lo ftomacho,& fanano il vomito fouerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digeftione, aggrauano lo ftomaco, riftringono il corpo, & generano groffi humori.

Rimedi. Bifogna vfarle più per medicamento che per cibo, & appreffo di quelle fi ha da mangiare il fauo,ò(come a noi fi dice) la fabrica del mele: fono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, pur che ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan fangue lodeuole.

V V A.

Dulcis, & apricis delecta incollibus Vua,
Terreus huic cortex, feruidus humor ineft.
Excipe de nigris; quæ fit tibi gratior, albam
Ne ve inflet folas fit remurata duos.
Bacche quid hoc maius potuifti munere? nutrit
Hęc bene vefice, fed male fana nocet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Vua*. Ital. *Vua*.

Qualità. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado: l'acerba è frigida, & secca. *Vua.*

Scelta. La megliore è la biãca matura, dolce & di scorza sottile, & che non ha graneli.

Giouamẽti. Nutrisce ottimamẽte, fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'õrina, accresce gli appetiti venerei, gioua ãcora al petto, & al polmone, gioua allo stomaco, & al dolor de gli intestini, alle reni, & alla vessica; quella che non ha granelli è meglior dell'altre & è ottima per il petto, & per la tosse. *Guardiani delle vigne.*

Nocumenti. Fa vẽtosità, conturba il ventre, genera dolor colici, apporta sete, & fa gonfiare, & doler la milza: le dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce à quelo che è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'vue conseruate in uinacci, o in vasi longo tempo nuocono alla vesica.

Rimedi. Mãgiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & così accompagnandola con alcuna cosa salata, & granati, o aranci, ò altri cibi acetosi: l'vua biãca è manco nociua della negra, & se per alcuni giorni starà colta, & appesa, perde la ventosità, & diuenta megliore. *Vua appesa.*

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangiano tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet, & emollit si dulcis Amigdala, amare est.
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Illiacum dulcis, tabemq; a pectore debet.
Quam bene distat? allit dulcis ambra necat.

Nomi. Lat. *Amigdala*. Ital. *Amandole, & Mandorle*.

Mandole.

Qualità. L'amãdole dolci sono calide, & humide nel primo grado, l'amare sono secche nel secondo, & sono più astersiue, & più aperitiue, & più valorosamente purgano i meati delle viscere, assottigliãdo gli humori grossi, & viscosi

Scelta. Le migliori sono le dolci, & fresche, nõ guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi di quelle spetie, che si chiamano ambrosine.

Giouamenti. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano lo sperma, facilitan lo sputo, purgano il petto, & fanno dormire, aumẽtano la sostãza del ceruello, purgano le vie dell'orina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscouo da la gola, netta il

Ingrossar.

petto,

petto,& i polmoni: il lor oglio gioua a i dolori colici, & alle passioni del petto: le verde chiamate amandolini, si mãgiano nel principio della primauera:sono appetitose, & alle dõne grauide leuano la nausea.Si mangiano ancora la state,con vn poco di zuccaro, quãdo il nocciolo è tenerello, & all'hora sono molli,& delicate, le amare sono rimedio contra l'imbriachezza, auanti pasto se ne mangiano sei, o sette, amazzano le uolpi dategliele a mangiare,& in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci,& sì come queste sono più soaui, così le amare sono più salubri. *Amandolini.*

Nocumenti. Mangiandosene quando sono molto secche,sono di tarda digestione,dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa,generando colera.

Rimedi.Si mãgiano la state,quando i noccioli son tenerelli come latte, ouero secche,senza scorza,cõ molto zuccaro,che le fa scender presto;quelle che si mangian cõ la scorza son difficili a digerire,per questo si deuon mõdare,son buone a tutti i tempi,etadi,& cõplessioni, ma preparate,senza scorza, con zuccaro,ò mele. *Amandole confette.*

ARANCI.

Proxima sunt,Itali dixere Nerantia primis.
Vincunt pelle,parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hæc gratissima odore.

nelle febri coleriche, & leniſcono la gola, & leuano la ſete; della lor ſcorza ſecca ſi fa poluere la quale ammazza i vermini, & preſa nel vino preſerua dalla peſte. Poluere che ammazza i uermini.

Nocumenti. Gli aranci bruſchi ſtringono il corpo valoroſamente, & lo fanno ſtitico, & raffreddano lo ſtomaco, & ſtringono il petto, & l'arterie, li dolci accreſcono la collera nelle febri.

Rimedi. Si ripara i dāni, che fan gli acetoſi, aggiuntoui il zuccaro, ouero mangiandoli appreſſo la ſua ſcorza condita con zuccaro, che è molto ſtomacale, & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetoſi ne' tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & ſanguigni, & maſſime nelle febri peſtifere. Moriti.

CASTAGNE.

Caſtaneæ, ſtringunt, inflant, agreq́; coquuntur
Et caput offendunt, his venus alma viget.
Quæ tibi gratæ licet, poſito molleſcam echino,
Sicca eſt, & nimio caſtane a igne calet.
In caput, & ventres inflata aſperrima ſæuit,
Niſpolia apportet mellis arundinei.

Nomi. Lat. *Caſtagne*. Ital. *Caſtagne*.

Qualità. La caſtagna tanto domeſtica quanto ſaluatica è calda nel primo grado, & ſec- Caſtagne

ca nel ſecondo è conſtrettiua,& diſeccatiua.

Maroni. Scelta. Le megliori caſtagne ſono le groſſe, & però ſon megliori di tutti i maroni, & dopò che ſono colti, ſe pur lungo tempo ſi conſeruano, ſi fanno più ſaporiti, & più ſani.

Giouamenti. Prouocano il coito per eſſer vẽtoſe, danno grandiſſimo, & buon nutrimento, ſanano i fluſsi, & peſtate cõ mele, & ſale, ſanano il morſo del cã rabbioſo: quãdo ſi cuocono ſu le brage, fermano il vomito. Ne i luoghi doue naſce poco grano, ſi ſeccano ſu le grattice al fumo, & poi ſi mõdano, & ſe ne fa farina, che ſuppliſce p far pane; cotte le caſtagne ſotto la cenere leggiermente, & monde ſi cuocono in vn tegame con olio, & ſale, & poi aggiuntoui pepe, & ſucco d'aranzi ſeruono per tartufi.

Pan di castagne.

Nocumenti. Mangiate abondantemente ne i cibi, fanno doler ta teſta, & ſtiticano il corpo, ſon dure da digerire, & generano ventoſità, maſsime ſe ſi mangiano crude.

Rimedi. Sono manco nociue ſe ſi arroſtiſcono ſopra le brage, & ſi ſepeliſcono per vn pezzo nella cenere ben calda, & poi ſi mangiano cõ pepe, & ſale, ouero con molto zuccaro, che coſi conuengono a colerici, come col mele a i flemmatici, le leſſe ſono megliori, che le arroſtite nella padella ſopra la fiamma, perche da quel fumo acquiſtano vna qualità ſoffocante, ma prima ſi cuocano ſu le brage, & poi ſi ſepelliſco-

liſcono ſotto la cenere calda per vn pezzo. Sono buone ne i tempi freddi a tutte l'etadi, & complessioni, pur che ſiano ben ſtagionate, ben cotte, & in poca quantità, & ſopra ſi beua buon vino.

GIANDE.

Deſiccat. Quercus, Glandes genitalia ſanat
Vlcera, & urinam emitunt, proſuntq; ueneno
Morſibus infectis, ſimul inflammataq; mulcent.

Nomi. Lat. *Glandes*. Ital. *Ghiande*. *Ghiande.*

Qualità. Diſeccano, aſtringono, & alquanto riſcaldano.

Scelta. S'eleggano per mangiare quelle che ſtanno nel gozzo delle palombe arroſtite.

Giouamenti. Della farina delle ghiande al tempo della careſtia i poueretti ne fanno il pane, come ſi fà quello delle caſtagne, & in Spagna ſi mangiano cotte ſotto la cenere, come le caſtagne. Trite, & beuute con vino, giouano a morſi de' velenoſi animali, & coloro c'hanno preſo il veleno, ouero hãno beuute le cantarelle, onde orinano poi ſangue, la lor poluere beuuta poi con decottion d'anonide, ò di gramigna, gioua al mal della pietra, & beuuta cõ latte di vacca vale contra il toſsico, ſe ne caua l'olio, ch'è buon per ardere, & per far ſapone. *Pane di ghiande.* *Pietra.* *Oglio di ghiande.*

Nocumenti. Mangiate le ghiande ne i cibi fanno dolere la testa, & generano ventosità, & pessimi humori, ilche fanno meno quelle, che si ritrouano nel gozzo delle palombe saluatiche arrostite. L'olio, che si caua delle ghiã de non è buon per mangiare, ma si ben per i panni di lana, & per il sapone, come s'è detto.

Rimedi. Bisogna mangiarne in pochissima quantità, & cotte nel gozzo delle palombe, ò arrostite sotto la cenere.

LIMONCELLI.

Assirij pariunt etiam Limoni a campi,
Crediderim succo hæc vincere prima malo,
Cætera subducunt, nec prima vigoribus æquant.
Sic nullo varijs ordine dantur opes.

Limoni. Nomi. Lat. *Mala limoniæ.* Ital. *Limoni.*

Qualità. Hãno le medesime qualità, che i cedri, che sono tanto i grandi, quanto i piccioli, freddi, & secchi nel secondo grado, ma i maggiori sono più prestanti di succo, di scorza, e di carne.

Scelta. Quelli sono i megliori, che hanno l'odor di cedro, che sian ben maturi, sian coloriti, & per alquãti giorni staccati de gli alberi.

Giouamenti. Hãno le medesime facoltà, che i cedri: ma più debilmente. Il succo loro risueglia l'appetito, ferma il vomito, incide gl'humori

mori grosſi, & reſiſte alle febri maligne, ammazza i vermini, & il ſucco de gli acerbi preſo alla quantità d'vn'oncia, e mezza, con maluagia, caccia le pietre delle reni, & i piccioli, fan queſto effetto più valoroſamente. Si taglian queſti minuti, & ſi pon ſopra ſale, acqua roſa, & zucchero, & mangianſi in compagnia delle carni, & de' peſci, che fan venir' appetito, & fan ſaper buono il bere, & dalle reni, & dalla veſica caccino le renelle gagliardamente, & non ſi troua ſalſa di queſta megliore. Si mangino ancora in luogo d'inſalata tagliati minuti, con acqua, mele, & aceto, & fan buon appetito, & giouano alle renelle. *Renella.*

Nocumenti. Raffreddano gagliardamente lo ſtomaco, fan venir i dolori colici, & fanno ſmagrire, generano humori malenconici, non nutriſcono, perche cō l'acetoſità loro mordicano lo ſtomaco, ſtringono valoroſamente il ventre. *Inſalata. Smagrire.*

Rimedi. Si vſino di rado, & in poca quātità ſenza la ſcorza, & che ſiano ſtati infuſi nell'acqua, & ponendoui di ſopra zuccaro, & canella, nō ſi conuengono a ſtomachi frigidi. Son buoni ne' tempi molto caldi per i gioueni, & per i colerici, & ſon nemichi a vecchi, & a flemmatici.

GRANATE.

Dulcia ſunt madidi roris, ſicci acria poma.
Punica pulmoni hæc ſunt mala, at illa bona.

Cun-

Cuncta iuuant stomachum, feruentes acria flammas
Extinguunt, cunctis mensa secunda datur
Sæpe rem orbescit dulci si uescitur ager,
Vtraque cum distent, meiere cur faciunt?

Granate. Nomi. Lat. *Malum Punicum.* Ital. *Granato, da molti grani che in se contengono, & Melegrano, & Pomograno, ritrouansi dolci, forti, & uinosi, che son quei di mezo sapore.*

Qualità. Le dolci son calide, & humide temperatamente, son grate allo stomaco: le forti, & accetose son fredde nel secondo grado, & di molta stiticità: quella di mezo sapore di mediocre natura.

Scelta. Le megliori son quelle che son grosse ben mature, & che siano facili a scorticare, & le acetose che habbiano assai succo.

Dolci. Giouamenti. Le dolci giouano allo stomaco, al petto, & alla tosse, & accrescono gl'appetiti venerei, & le acetose giouano al fegato, &

Acetosi. alle febre ardenti, & acute ricreano la siccità della bocca, estinguono la sete, & mitigan l'ardor dello stomaco, & alle cose medesime vale il lor vino, e il lor siroppo, smorza la colera gagliardamente, & prohibiscono che le superfluità corrano alle viscere, & nō lasciano salire vapori alla testa, & tutte prouocano l'vrina; le scorze si serbano che son buone per dar odore a i panni, & alle vesti, & saluarle dalle tarme.

Nocu-

Nocumenti. Le dolce generano ventoſità, & calidità,& però ſi prohibiſcono nelle febri, & le acetoſe ſon nemiche al petto, & offendono i denti,& le gengiue.

Rimedi. L'vna ſorte leua il nocumento dell'altra,& però ſi mãgiano i granelli dell'vna,& dell'altra meſcolati inſieme, & coſi da duo cõtrarij ſi fa vn'ottimo tẽperamento, oueramẽte nelle acetoſe s'aggiũga vn poco di zuccaro,ma tutti i granelli dopò bẽ ſucchiati ſi deuono ſputar fuori:le dolci sõ buone l'inuerno per tutti, & l'acetoſe la ſtate per i corpi colerici,& per i giouani,ma ſono nemiche a i vecchi, perche li ſtringono il petto loro. Il lor ſucco non ſi hà da vſar ſolo,ma per compimento de' cibi le mezane ſi mangiano dopò gli altri cibi con zuccaro, ò ſale,che coſi reprimono i vapori,ch'aſcendono alla teſta. *Miſtura.*

NOCCHIE.

Prius Abellinam campano a nomine cultor
Dixerat, areduta eſt, ſed minus illa tepet.
Inuiſa eſt capiti, & ſtomacho, tardiſſima lapſu
In tumet, & lapides conterit atque ciet,

Nomi. Lat. *Carilus, Nux Auellana, Nux Pontica, & Pr[æ]neſtina.* Ital. *Nocchie, & Auellane.* *Auellane*

Qualità. Le freſche ſono temperate nelle

le prime qualità, ma le secche sono calde, & sec-
Rosa. che quasi nel principio del secondo grado.

Scelta. Le domestiche sono megliori delle sal-
uatiche, le rosse, le grosse, & poco coperte, pie-
ne di molto humore, & che i vermi non le hab-
biano corrotte, nè toccate in modo alcuno. Le
lunghe sono più soaui al gusto, che le ritonde.

Giouamenti. Danno più nutrimēto delle no-
ci, accrescono il ceruello, & māgiate continua-
mente fino a tre, ò quattro nel principio del
Renelle. pranzo liberan dal dolor delle reni, & dalla re-
nella affatto; mangiate con ruta, & fichi secchi
à digiuno preseruano dalla peste. Le tonde si
cuoprono come i coriandoli, & son gratissime
allo stomaco.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, nondime-
no son grate al fegato, fanno qualche vētosità
generano molta colera, & fanno dolori del ca-
po, quando se ne mangino troppa quantità.

Rimedi. Si mangino che siano ben fresche,
che siano state infuse nell'acqua, e asparse di
zuccaro; sono da vsarsi in poca quantità, & le
secche solo l'inuerno: i giouani le mangino, &
quei, che s'affaticano assai, & che sono gagliar-
di di stomaco, l'inzuccherate sō māco nociue.

N O C I.

Dulcia sunt madi di roris, sicci acria poma
Punica, pulmoni hæc sunt mala, at illa bona.

Nux

Nux dicta est, linguæ iam nocitura tuæ.
Siccior arescit, stomachum, & caput proba vexat
Mirum, si nocuæ sit bene iuncta viæ.

Nomi. Lat. *Nux iuglans*, & *Nux ragia*. Ital. *Nice*.

Qualità. Le verdi, & fresche sō calde, nel primo grado, & secche parimente, le secche sono calde nel terzo grado, & secche nel secōdo, ma con l'inuecchiarsi diuentano più secche, & quāto più son vecchie, tanto più fanno olio. *Noce.*

Scelta. Le megliori noci sono le grandi, longhe, mature, & che facilmente si mondano, & sopra tutto che siano fresche, & non vecchie, nè corrotte dentro. *Denti.*

Giouamenti. Sciogliono i denti, che sono stupefatti, & mangiate con fichi, ruta, & mandorle preseruano da i veleni mortiferi, & vagliono contra la peste: & due noci secche, & altri tanti fichi, & venti foglie di ruta, con vn granel di sale, peste, & mangiate à digiuno, preseruano da i veleni, & dalla peste. Mangiate le noci à digiuno giouano à i morsi de i cani rabbiosi, masticandone poi alquante, & mettēdone sopra il morso; la scorza verde delle noci supplisce in luogo di pepe nelle viuande. E molto salutifero l'vso delle noci dopò che s'è māgiato il pesce, pche leua, & incide la loro viscosità, & se ne fà agliata per mangiarla col pesce, *Peste.* *Pepe.* *Agliata.*

ſce, onde ſi dice.

Post piſces nuces, post carnes caſeus adſit.

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccaro, ò mele, & con garofani ſon molto vtili allo ſtomaco, & alle viſcere frigide.

Noce nuoce.

Nocumenti. E detta la noce, perche nuoce alla gola, alla lingua, & al palato, che mãgiate in troppa quantità, maſſime le ſecche, eccitano la toſſe, & fanno doler la teſta, fa crudità, vertigine, & ſete. L'ombra della pianta è nociua, che manda fuori vn halito cattiuo, che aggraua la teſta, & offẽde quelli che vi dormono ſotto, & quel graue odore ſubito penetra nel ceruello, & per queſto ſi ſuol piantare appreſſo le ſtrade, & per queſta ragione ella con queſti verſi ſi querela.

Ombra della noce

Nux, ego iuncta viæ cum ſine crimine uitæ,
A populo ſaxis præterente petor.

Noci con cie.

Rimedi. Mãgiandole freſche infuſe in buon vin roſſo, & in poca quãtità ſon manco nociue, & il nocumento delle vecchie ſi leua, col farle ſtar per vna notte nell'acqua calda, & poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro quelle che ſi condiſcono col zuccaro, & con il mele, diuẽtano ottime per vſarne i tempi molto freddi, & per ſcaldar lo ſtomaco: le ſecche ſon buone l'inuerno per i vecchi, per i flemmatici, & per i malenconici, pur che non patiſchino

no

no strettezze di petto, messa una noce nella pignata fa cuocere prestamente le carni, & così messa dietro ad vn pollo. Quando le noci fanno assai frutti, significano abondanza di biade. Carne come presto si cuocano. Abondanza.

NOCE D'INDIA.

Indita nux calida est, atque humida, digerit ipsa
Flatus, lumborum mulcet, genuumq; dolores.
Aluum tum sistit, ventrisq; animalia pellit,
Vesicęq; malis confert, tussiq; medetur.
Subuenit asthmatici, tremulis, & reddit edentes
Tingues, duritias mollit, conferque podagris:

Nomi. Latin. *Nux Indica.* Ital. *Noce d'India.* Noce d'India.

Qualità. Sono queste noci calide nel secondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le fresche sono megliori delle secche & quelle di Portogallo ottengono il principato.

Giouamenti. Mangiate queste noci aumentano lo sperma, generan buõ nutrimento, giouã alla tosse, alla strettura del petto, et alla raucedine, inghiottendo il suo liquore con siroppo violato, la polpa ingrassa i magri, lodasi a dolor colici, a paralisie, al mal caduco, al tremore, & ad altre infirmità de i nerui, beuendosi in queste noci, ò acqua, ò vino, preserua da i dolor- Ingrassare. Nerui.

lor colici, & da molte altre ĩfirmità, & gioua a i paralitici; il liquore che è dẽtro mitiga il dolore delle morici, & delle podagre, & delle gomme franciose: la polpa di dẽtro cotta in vna gallina, con pignoli, & pistacchi, & canella, mangiandosi poi il tutto fa ingrassare i magri.

Magri. Nocumenti. Magiata, questa noce aggraua lo stomaco quantunque non generi cattiuo nutrimento.

Rimedi. Bisogna vsarne in poca quantità, & più per medicamento, che per cibo, & cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas, & labra iuuat vitia inde repellens.
Fagus confirmat, torpentia membra, tumores
Exiccat, crines denigrat, & illita confert.
Profluuio criniũ, tum impinguant deniq; fructus,

Nomi. Lat. *Fagus*. Ital. *Faggio, & il suo frutto Fagiolo, & Fagiola, & Orbacche.*

Qualità. I frutti del faggio hanno in se qual che calidità, & son astrettiui; l'animella che vi stà dentro è di dolce, & di grato sapore, massime a i ghiri.

Scelta. La fagiola fresca, è più grata della stanthia.

Giouamenti. I noccioli del faggio mitigan

gati dolori delle reni; et cacciano fuori le pie- tre, et le renelle. de i frutti si ingrassano i porci, et altri animali come tordi, et colombi, et i topi, et i ghiri, imperoche valentemente si ingras san con essi, onde al suo tempo infiniti se ne prendon la notte nelle selue; et i sorzi vengono a schiere da paesi lontani, insegnati dalla natura, a pascersene ne le selue; leggesi, che molti habitatori si sono difesi dalla fame, sostenendo l'assedio con le sagiola. *Topi.*

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto molto constrettiui, et però fanno stitico il corpo.

Rimedi. Non bisogna mangiar questi frutti se non in tempo di gran necessità; et in pochissima quantità, ma si deuono lassare a i porci, et ad altri animali, che se ne ingrassino.

PIGNOLI.

Ebullit, nimiumque sitit pulmonibus imis
Debita, vix coquitur, pinea, sed bene alit.
Intestina fouet, neruis ridoq; lapillo
Subuenit, & Veneri grata, fugit Cibelem.

Nomi. Lat. *Pinei, nuclei.* Ital. *Pignoli.* *Pignoli.*

Qualità. Sono i pignoli caldi nel principio del secondo grado, et humidi nel primo.

Scelta. I migliori son quei pignoli, che son cauati dalle pigne domestiche, & massime da

quelle che son femine, perche son più saporite ma sopra tutto, che nō sian rancidi, ma freschi.

Giouamēti. Mangiati freschi ne i cibi, nutriscono assai bene, & danno buō nutrimēto, correggono l'humidità che si putrefanno nelle budella, purgano il petto cotti cō melle, ò zuccaro, prouocā l'orina, ristorano le forze ne i debili, nettan le superfluità delle reni, & della vessica, giouano all'ardore, & destillation dell'vrina, conferiscono ne i dolori de i nerui, & delle sciatiche, sono vtili a paralitici, & alli stupidi, a coloro che tremano, mondificano il polmone, & le sue vlcere, sono molto vtili ne i difetti del petto, & giouano a i tisici grandemente.

Reni. Vesica.

Nocumenti. Sono tardi alquanto a digerirsi, & danno vn nutrimento grossetto, & mordicano lo stomaco, & il ventre, quando se ne mangia assai, & che son rancidi, & eccitano la libidine, & riempiono la testa di vapori.

Tisici. Stomaco

Rimedi. Si infondino prima nell'acqua tepida almen per vn'hora, poi si mangino da i flemmatici col mele, & da i colerici con zuccaro, son buoni ne i tempi freddi per i vecchi ma col mele, come si è detto, & per i goueni, & conci col zuccaro.

Con me'e Con zuccaro

PISTACCHI.

Igne nuces superat, renes iuuat, & iecur humens.
Pistachium. Hæc stomachi cæna senilis amat.

Nomi.

Nomi. Lat. *Pistacia*. Ital. *Pistacchi, & Fistici*. *Pistacchi.*

Qualità. Son caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta. I buoni sono i grandi, di odore simile al terebinto, del quale sono vna spetie; & che il frutto sia colto da arbori vecchi, & sia fresco, & verdeggiante, che è miglior dell'amandole.

Giouamenti. Sono marauigliosi in risuegliare gli appetiti venerei leuano l'oppilatione del fegato, & lo corroborano, purgano il petto, & le reni, sono vtili allo stomaco, che lo confortano, & prohibiscono la nausea, assottigliano gli humori grossi, sono ristaurati; & per questo si mettono nelle compositioni, che si fanno per chi vuole ingrassarsi: beuuti tutti nel vino conferiscono a i morsi de i serpenti. *Ingrassare.*

Nocumenti. Nuocono a i fanciulli, & a quei che son di calda complessione, perche assottigliano loro il sangue, & infiammandolo fanno venir le vertigine, & mangiati in troppa quantità grauan lo stomaco. *Vertigine.*

Rimedi. Si correge il nocumento loro mangiandoli nel fin, ò nel principio del pasto, mangiandoui appresso grimosele secche, ò zuccaro rosato; sono buoni ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici, & cattiui per i gioueni & per i colerici. Dicesi che nascono i pistacchi insitando l'amandole ne i lentisci. *Pistacchi, come nascono.*

Seguono i frutti delli dodici Alberi, che si mangiano di fuori solamente.

A M A R E N E.

Et frigus Cerasa inducunt austera cibiq;
Vota cient, siccant; constringunt robore firmat.
Non in uentriculo ceu dulcia corrumpuntur,
Inde febri, atq; siti, hæc faciles concedimus usti,

Marasche. Nomi. Lat. *Cerasa austera.* Ital. *Amarene, & Marasche.*

Qualità. Queste amarene, che sono cerase austere stringono il ventre, incidono la flemma, & son constretiue, rinfrescano, diseccano, & corroborano.

Scelta. Le migliori sono le grosse, & ben mature.

Conserua d'amarene. Giouamenti. Sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardor della colera, & tagliano la viscosità della flemma, & fan venire appetito, si conseruano condite con zuccaro.

Nocumenti. Esasperano lo stomaco con l'acredine loro.

Rimedi. Si mangiano crude cõ zuccaro, ouero cotte, & condite con zuccaro, si riserbano ne i vasi di vetro, che cosi riescono migliori, che crude: & sono molto cõuenienti nelle febri pestilentiali: le crude son buone ne i tempi caldi, & per que che son colerici, ma non si conuengono a vecchi, ne a flematici.

BIRI-

BIRICOCOLI.

Poma eadem dicos quæ Persica, si tamen amplum
His corpus, nobis aurea forma datur.
Arboreos inter Fœtus suauissima gustu
Armenia, & coleram frigore mala premunt.

Nomi Lat. *Mala Armeniaca, Præsocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, et Grisomole, & Biricocoli.* *Biricocoli.*

Qualità. Sono questi frutti frigidi, & humidi nel secondo grado. *Ammeniaci.*

Scelta. Le armeniache, le quali son cosi chiamate, perche fur portate d'Armenia, sono le migliori, le grosse, ben colorite, molto mature, con nocciolo dolce, chiamate alberges, & che dall'ossa facilmente si distacchino, & siano dolcissime al gusto.

Giouamenti. Sono grate allo stomaco, leuano la sette, risuegliano l'appetito, fanno orinare: il lor nocciolo amazza i vermini, & l'infusione fatta con le secche gioua alle febri acute; si seccano al sole spartendoli per mezo, & aspergendoli sopra zuccaro poluerizato.

Nocumenti. Sono grati allo stomaco, ma lo indeboliscono, sono più corrottibili che le pesche, muouono il flusso dal ventre, gonfiano, & riepieno il sangue di molta acquosità, & humidità, & lo dispogono a corruttione, son di pes-

sime sostanza, si conuertono in colera, si putrefanno velocemente, riepieno il sangue di molta humidità, lo dispõgono a corruttione, et generano febri pestilẽtiali, et fanno flemma grossa, et viscosa nel fegato, et nella milza.

Nota. Rimedi, si deuono pigliare nel principio del mangiare, beuendoci sopra vn poco di buon vino, ò mangiandosi appresso anisi, ò cibi conditi con sale, ò con specie, ò cascio vecchio, et beuendoci appresso (come si è detto) buon vin vecchio odorifero.

CAROBOLE.

Effulcit stomachum post cenam sumpta, sed ante
Profluuiũ Siliqua ad uentris facit, ipsa recensq;
Aluum dissoluit, stomacho nocet, est ea sistens
Sicca, atq; vtilior stomacho est lotiũq; ministrat.

Nomi. Lat. *Siliqua.* Ital. *Silique, Carobe, Carobole, & Gudinelle.*

Carobole. Qualità. Questi frutti sono disseccatiui, et ristrettiui.

Scelta. Le migliori sono le fresche, et secche su le grate, che le fresche sono abomineuoli, et ingrate al gusto, ma secche diuentano dolci, et aggradeuoli, imperoche vi si congela dentro vn liquore simile al mele, colquale gli Indiani condiscono il gengeuo, li mirabolani, et le noci moscate.

 Gio-

Gionamenti. Hanno le silique vn certo che simile alle ciregie, percioche mangiandosi fresche soluono il corpo, ma secche lo restringono, et sono più vtili allo stomaco, prouocano la vrina, et la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla tosse, per la dolce, et melliflua sostanza loro, mangiate dopò cena fortifican lo stomaco, et aiutan la digestione. *Tosse.*

Nocumenti. Sono di cattiuo nutrimento, sono difficili à digerire, et soluono il ventre.

Rimedi. Bisogna mangiarle secche, et non verdi, et dopò al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum sistunt, eademque recentia soluunt,
Sunt Cerasa austeris dulcia sana minus.
His aluus fluida arcetur, famis improbus ardor,
Crescit, idempta siti, quam gula docta Coquo.

Nomi. Lat. *Cerasia*. Ital. *Ciregie*. *Ciregia.*

Qualità. Le dolci sono frigide, et humide, ma l'austere sono più frigide.

Scelta. Le megliori cerase sono quelle, che sono di dura sostanza ben matu re, come sono le corgne, et le corbine, che l'acquaiole sono da fuggire, che sono insipide, et facilmente si putrefanno, delle austere le megliori son le palombine. *Cerase. Corgne.*

Dolci. Giouamenti. Le dolci muouono il corpo: & presto se ne scēdono dallo stomaco a basso: mägiate la mattina cauano la sete, rinfrescano, & prouocano l'appetito: le secche stringono; massime le visciole, giouano, & sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardore della colera, & tagliano la viscosità della flemma, & fanno venire appetito, massime cotte con buona quantità di zuccaro sopra. *Visciole.*

Nocumenti. Sono le dolci nemiche allo stomaco, massime l'acquaiole, generano nel vētre lumbrici, & humori putridi, subito si putrefanno, & gonfian lo stomacho, per il vento che generano, quando se ne mangiano assai. *Lumbrici*

Rimedi. Bisogna mangiarne poche, & appresso, senza intermission di tempo, pigliar cibi che siano di ottima sostanza, salati, & acetosi, non si mangiano per cibo, ma per medicamento da smorzar la sete, & l'ardore di chi si affatica ne i tempi caldi, che in questi tempi son buone per i giouenì, per quei che son coleri ci, ma son triste p i vecchi, & per i flemmatici.

CORGNOLE.

Corna nocent stomacho, bruma male grata rigenti, Siluus illa voret venter, auarus erit.

Corgnali. Nomi. Lat. *Cornus*. Ital. *Corgniolo; & i frutti Corgnioli, & Corgniali.*

Qua-

Qualità. Hanno facoltà questi frutti da disseccare valentissimamente, & d'astringere.

Scelta. Le migliori son le grosse, & men mature.

Giouamenti. Sono efficace rimedio a tutti i flussi del ventre, imperoche constringono al paro delle nespole, ò de i pruni saluatichi: si conciano verdi come l'oliue, & delle mature si fa conserua con zuccaro, & mele, che vale alla dissenteria, & a corroborare lo stomaco, & condite si possono dare a i febricitanti. Flussi.

Nocumenti. Sono di poco nutrimento, & cattiuo, & son difficili a digerire.

Rimedi. Si mangino in poca quantità nella seconda mensa ben mature, & con zuccaro.

DATTILI.

Ardua dat dilci pomum tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres,
Hæc caueas, tumidum corpus torpedine replet;
Sit cadet vinci nascia palma tibi.

Nomi. Latin. *Dactilus, Fructus palmæ*. Ital. *Dattilo*.

Qualità. Il dattilo contiene in se non poca calidità, quando è fatto dolce, onde sono questi frutti caldi nel secondo grado, & humidi nel primo, Dattili.

Scelta.

Scelta. Si eleggan quelli che siano dolci, maturi, et che di dentro siano sinceri.

Giouamenti. Ingrassano, piacciono al fegato, son buoni per la tosse, et lubricano il corpo.

Morici

Nocumenti. Generano vn sangue, che subito si muta in colera, nuocono a i denti, et alla bocca, et fanno venir fuori le morici, mordono lo stomaco, riempiono il corpo di crudi, et viscosi humori, i quali sono tanto viscosi, che fanno opilatione, non solo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viscere, et in tutte le vene, onde poi si generano lunghe, et cattiue febri.

Rimedi. Son manco nociui mangiandosi cotti, et conditi con zucchero come sono gli altri frutti: ouero mangiando appresso a i crudi qualche cibo acetoso, ouero conditi con aceto. Non son buoni in nessun tempo, per nessuna età, et nessuna complessione, saluo che quando sono conditi con zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis est, Lotus stomacho, sed fructus, edendo est,
Aluum eadem sistit commendat, & oris odorẽ.

Folcerache.

Nomi. Lat. *Lotus*. Ital. *Frutti del Loto, & Folcerache. & Polserache.*

Qua-

Qualità. Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

Scelta. Di questi frutti son migliori le fresche, et non secche.

Giouamenti. Il frutto del loto è dolce, buono à mangiare, et facile allo stomaco.

Nocumenti. E ristrettiuo del corpo.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placent, tussim, sedant stomachumq; lacessunt;
Humenti frigent Zezipha temperie.
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert
Præsidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Nomi. Latin. *Zizipha.* Ital. *Giugube, & Giuggiole.* Giuggiole.

Qualità. Le giuggiole mature son temperate così nel calido, come nell'humido.

Scelta. Si elegghino le mature, et ben rosse.

Giouamenti. Giouano al petto, alle reni, et alla vessica, fermano i vomiti causati dall'acredine de gli humori, se ne fà siroppo, il quale cōdēsa il sangue colerico, et le materie sottili, che discēdono al petto, et si metteno nelle decottion pettorali, per domare l'agrimonia del san-

sargue, et cauar fuori il suo humore fieroso: gioua alla tosse, et all'asprezze delle fauci. Ne i cibi son solamente dalli sfrenati fanciulli, et dalle donne molto le giuggiole desiderate.

Nocumenti. Sono di pochissimo nutrimento: molto malageuoli da digerire, et però molto contrarie allo stomaco.

Rimedi. Bisogna vsarle in poca quantità, et solamente per medicina, et non per cibo, che se ne fa nelle spitiarie lo siropo giugiubino. *Siroppo.*

MIRABOLANI.

Tuta Mirabolanum est inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, stomachumque & viscera frenat.
Sicamonii, tam quæ medicamina ferre laborem
Deijcendo solent, obstructis non statua unquam.

Mirabolani. Nomi Lat. *Mirabolanum*. Ital. *Mirabolano*.

Qualità. Sono frigidi, et secchi, astringenti, acidi, et constrettiui.

Scelta. I più lodati sono quelli, che son ben maturi.

Giouamenti. I conditi con zuccaro, massime i cheboli, sono migliori de gli altri, che soluono manco: i mirabolani citrini, cheboli, indi emblici, et bellirici, seruono più per medicina, che per cibo, et per questo quei, che vorran

ſan ſaper le virtù loro; cerchino nel noſtro Herbario.

Nocumenti. Solo queſto nocumento hanno i mirabolani in loro, cioe che augumentano le opilationi. *Opilation.*

Rimedi. Non ſi diano a gli opilati, nè a coloro, che ſon diſpoſti cadere in tal difetto, ouero ſi diano conditi, et ben preparati.

OLIVA.

Torpeſcens Olea exacuit, ſed auara palatum.
Vix alet, arentem mollior aluus amat.
Igne leui, niſi ſalſa, tepens, imitata ſmaragdos
Fœniculo, atque acido rore refecta ſapit,
Stringit Oliua recens condita, refrigerat, ægre
Concoquitur, ſtomacho mitior apta minus.

Nomi. Latin. *Oliua*. Ital. *Oliua*. *Oliua.*

Qualità. Il frutto quando è ben maturo è mediocremẽte caldo, ma quando è immaturo, è veramẽte più frigido, et più coſtrettiuo, corrobora, et ferma il vẽtre: le cõdite in ſalamoia ſono calde nel ſecondo grado, et hanno vn poco di virtù aſtringente, et corroborante.

Scelta. Le megliori ſono quelle di Spagna; vogliono eſſer ben condite, et nate in luoghi aprici, groſſe, et con picciolo oſſo, come *Oliue di Spagna.* quel-

Oliue di Ascoli. quelle della nobilissima città d'Ascoli.

Giouamenti. Incidono la flemma nello stomaco,& le cõdite eccitano l'appetito, & la lor salamoia lauãdosi la bocca stringe le gẽgiue; & ferma i denti smossi, quelle che si conseruano nell'aceto smorzano la colera, fermano il vomito,& sono molto megliori. Cociansi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiamo detto a pieno.

Nocumenti. L'oliue condite danno poco nutrimento,& tardi si digeriscono: le salate infiãmano il sangue,& leuano il sonno.

Rimedi. Bisogna mãgiarne poca quantità & le condite cõ aceto son megliori: e che habbiano buona concia; sono buone ne i tẽpi freddi,a tutte l'etadi,& cõplessioni, si deuono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande per corroborar lo stomaco,& aiutar la digestione: ma a i tempi nostri si mangiano nel principio, nel mezo,& nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua, ma con grande errore, per che(come al suo luogo s'è detto) bisogna ne i cibi seruar l'ordine.

Ordine ne i pesci.

PESCHE.

Rore sumus pluuio mox putrescentia uentre,
Fida calescenti, si modo prima damur.
Mollia laxamus uentres, siccato tenemus,
Nos temui Persis, sed tibi grata sumus.

Nomi.

Nomi. Lat. *Persica*. Ital. *Pesche, & Persiche*. *Pesche.*

Qualità. I frutti son frigidi, & humidi nel secondo grado; l'amandole loro poi son calde, & secche.

Scelta. Le megliori persiche sono le odorifere, ben colorite, ben mature, & che da gl'ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si lodano assai le duracine, che non si staccano, che sono più saporite, & hanno del cotognino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte. *Persiche cotogne. Noci persiche.*

Giouamenti. Son buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si staccano dall'osso, & che son ben mature, si deueno mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere, vin buono, che sia vecchio, & odorifero, & per questo si infondano nel vino, il quale non per questo diuiene venenoso, perche habbia tirato a se alcun veleno del persico, ma diuenta tristo, & sciapito, perche le persiche che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del vino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

Nocumenti. Rilassano lo stomaco, generano humori, che subito si inaceriscono, & si corrompono, per esser di natura molle, & acquosa onde generano per lo più ancora vẽtosità: ma le duracine non fanno tanti dãni, & per lor pro *Duracine.*

prietà

prietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credendosi di corregerle: le mõdano, & l'infondano nel vino, ma cõmettono maggiore errore, pche il lor succo nociuo più tosto viẽ trasportato alle vene, e così diuẽtano più nociue.

Rimedi. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essendosi mãgiati a stomaco voto: ma le duracine, si deuono mãgiare dopò pasto, che così rinfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fanno parimente le secche: son buone la state per i giouani, & per i colerici, ma nuocono a' vecchi, & a i flemmatici, & a coloro, che hãno lo stomaco debile; ma cotte sotto la cenere son cibo delicatissimo, & gratissimo a gli ammalati, che li aiutano nelle passioni del cuore, e col lor grato odore leuano la puzza del fiato, che vien dallo stomaco: rallegrano l'animo: le secche son più sane, & fan migliore stomaco, & fermano i flussi. I noccioli de i persichi mãgiati leuano il nocumento de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosità, mõdificano lo stomaco, & aprono l'opilatiõ del fegato, & lo confortano, spezzan le pietre delle reni, & della vesica, & le liberan da gli escrementi flẽmatici, & in somma son molto conuenienti per conseruar la sanità, se ogni mattina se ne mangiano otto, ò dieci: ma a chi hauesse il fegato troppo calido, bastan due ò tre.

Fiato fetido: Pesche secche.

Pietre.

PRV-

PRVGNE.

Pruna, licet vario decorata colore nitescant,
Frigens, & pluri classa liquore fluunt,
Soluunt, corda fouent ardentia prima reposcunt
Prandia sunt Sirij mobiliora soli.

Nomi. Lat. *Pruna*, Ital. *Prune, & Susine Prugne, & se ne trouano infinite spetie.* *Prugne.*

Qualità. Sono i pruni frigidi, & humidi, ritrouãsene di più spetie, & alcune son dolci, & alcune acerbe, & áustere; son frigide nel principio del secondo grado, & humide nel fin del terzo. *Dolci.* *Austere.*

Scelta. Sono molto lodate le damaschine, ò damascene, massime le ben mature; & dolci, quali son così chiamate da Damasco Città di Soria.

Giouamenti. Purgano la colera, smorzano il calore, leuano la sete, rinfrescano, humettano il corpo, onde si cuoce il lor succo, e serbasi per eccitar l'appetito, & p estinguere a i febricitanti la sete; & se ne fa elettuario con scamonea, & senza per soluere il ventre, & con polpa di pruni damasceni, & mãna si fa il nostro elettuario durantino, con infusion di sena, polipodio, anisi, & cinnamomo, che presone alla quãtità di meza oncia nel principio del pranzó, lu- *Diaprunо.* *Elettuario durantino.*

N brica

brica piaceuolmente il corpo, & gratissimo al gusto, come la cotognata.

Nocumenti. Nuocono a quei c'hanno lo stomaco debile, & frigido, a i decrepiti, & flemmatici, & a quei che patiscono dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature, nelle prime mēse con zuccaro, ò mangiandoui sopra cibi salati, & beuendoci buon vino; sono ottime per i gioueni, ne i tempi molto caldi, & per quei, che sō colerici, & sanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abstergit Cucumis, friget pariterque satiuus,
Ordine bino humet, vesicæq; vlcera sanat,
Vrinamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morsusq; canum folia illita sanant.
Cum vino a mensis iuuat hos arcere serentes
Lethales succos, stomacho nisi forte coquant.

Cedruoli. Nomi. Lat. *Cucumis satiuus.* Ital. *Cedruolo.*

Qualità. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

Scelta. I migliori sono i lunghi, grossi, & bē maturi, con colore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

Giouamenti. Rinfrescano mirabilmēte quei c'han-

c'hanno ardor nello stomaco, leuano la sette, smorzano la collera, & prouocano l'vrina, mõdate dalla scorza, & fatte lunghe, & larghe, & sottili, & infuse in acqua fresca, messe sù la lingua de i febricitanti, leuano loro la sete, non la sciano rasciugare, & diuẽtare nera la lingua, nè il palato, anzi smorzano la sete, rinfrescano l'ardor delle febri, & mantengono la bocca humida, & fresca, bolliti con zuccaro leuano la sete piu valorosamente. Sete.

Nocumenti. Sono durissimi da digerire, generano flemma, & humori viscosi, & tal volta velenosi nel corpo, & nelle vene, dalli quali poi in processo di tempo si causano febri lunghe, & di mala qualità, & nuocono a gli stomachi frigidi, che non li digeriscono mai.

Rimedi. Son men nociui mangiandoli in insalata con cipolla, basilico, dragoncello, menta, rucheta, & pepe, ò altri cibi simili. Sono pessimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le complessioni. Son cibo per genti rustiche, che si faticano assai, & c'hanno lo stomacho molto caldo, ma non è cibo da persone delicate. Cotto è manco nociuo. *Insalata di cedroli.*

COCOMERO.

Aluo, & vessicæ Cucumer, stomacoq; salubris;
At venerem obtundit, non bene coctus obest.

Hic bilem subigitq; sitim, stomacoque calenti,
Gratus erit, Medici si sapit arte coqui
Ne diuturna tamen sit concomitata, caueto,
Febris in assiduos sidatur esca cibos.

Cocome-ro.

Nomi. Lat. *Anguria*. Ital. *Cocomero, & Anguria.*

Qualità. E il cocomero frigido, & humido nel secondo grado.

Scelta. I migliori son quelli che sono grandi, & ben maturi.

Giouamenti. E valorosissimo il cocomero per refrigerio de gl'assetati la state, vale nelle ardentissime febri che sminuisce il calore, & gioua all'aridità della lingua, i semi son rimedio alle reni, & alla vesica, prouocãdo l'vrina, son molto conuenienti alli stomachi caldi, & secchi, ri storano quei che patiscono suenimenti, per il souerchio calore, la polpa de i cocomeri, si tiene in bocca per l'aridità della lingua.

Lingua arida.

Nocumenti. Vsandosi troppo è di cattiuo nutrimento il cocomero, & se presto non passa dallo stomaco, corrompesi, & conuertisi in humore simile a i mortiferi veleni, sminuisce il seme genitale, & estingue gl'appetiti venerei, genera nello stomaco flemma viscosa, laquale diffondendosi cruda per le vene, cagiona lõghissime febri, fanno i cocomeri, a quei c'hanno la flẽma nello stomaco nausea, & cagionano do

lor

lor colici,& paſſioni ipocondriache.

Rimedi. Non biſogna mangiarlo nel principio della menſa, perche à guiſa di rafano aſcende ad alto: in fine del mangiare è mãco nociuo & è piu facile a digerire: ſono i cocomeri inimici a vecchi, & alle frigide, & humide cõpleſſioni, & il rimedio è di mangiare vn poco di ſeme d'ameos: a gioueni ſono piu cõuenienti, & parimente a ſanguigni, & cotti ſon mãco nociui.

FRAGHE.

Arrident æſtate cibis, corruptaque febrem
Fraga creant, oculis viſceribuſque fauent.

Fraghe.

Nomi. Lat. *Fraga*. Ital. *Fraghe, & Fragale.*

Qualità. Sono frigide nel primo grado, & ſecche nel ſecondo.

Scelta. Le migliori ſono le roſſe, ben mature, groſſe di grandiſſimo odore, & domeſtiche & quelle de' noſtri monti di Terraſanta: & di Monte nero che le noſtre paſtorelle portano a noi chiuſe nelle ſcorze de gli arbori.

Giouamẽti. Sono al guſto gratiſsime, ſmorzano l'ardore, & l'acutezza del ſangue, & eſtinguono il feruor della collera rinfreſcando il fegato. Leuano la ſete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor uino diſſecca i quoſſi del

Scelta. Si eleggan quelli che ſiano dolci, maturi, et che di dentro ſiano ſinceri.

Giouamenti. Ingraſſano, piacciono al fegato, ſon buoni per la toſſe, et lubricano il corpo.

Morici Nocumenti. Generano vn ſangue, che ſubito ſi muta in colera, nuocono a i denti, et alla bocca, et fanno venir fuori le morici, mordono lo ſtomaco, riempiono il corpo di crudi, et viſcoſi humori, i quali ſono tanto viſcoſi, che fanno opilatione, non ſolo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viſcere, et in tutte le vene, onde poi ſi generano lunghe, et cattiue febri.

Rimedi. Son manco nociui mangiandoſi cotti, et conditi con zucchero come ſono gli altri frutti: ouero mangiando appreſſo a i crudi qualche cibo acetoſo, ouero conditi con aceto. Non ſon buoni in neſſun tempo, per neſſuna età, et neſſuna compleſſione, ſaluo che quando ſono conditi con zuccaro.

FOLCERACHE.

Utilis eſt, Lotus ſtomacho, ſed fructus, edendo eſt,
Aluum eadem ſiſtit commendat, & oris odorē.

Folcerache. Nomi. Lat. *Lotus.* Ital. *Frutti del Loto, & Folcerache. & Polſerache.*

Qua-

Qualità. Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

Scelta. Di questi frutti son migliori le fresche, et non secche.

Giouamenti. Il frutto del loto è dolce; buono à mangiare, et facile allo stomaco.

Nocumenti. E ristrettiuo del corpo.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placent, tussim, sedant stomachumq; lacess-
Humenti frigent Zezipha temperie. (*sunt;*
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert
Præsidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Nomi. Latin. *Zizipha.* Ital. *Giugube, & Giuggiole.* Giuggiole.

Qualità. Le giuggiole mature son temperate così nel calido, come nell'humido.

Scelta. Si elegghino le mature, et ben rosse.

Giouamenti. Giouano al petto, alle reni, et alla vessica, fermano i vomiti causati dall'acredine de gli humori, se ne fà siroppo, ilquale condensa il sangue colerico, et le materie sottili, che discendono al petto, et si metteno nelle decottion pettorali, per domare l'agrimonia del san-

sangue, et cauar fuori il suo humore fieroso: gioua alla tosse, et all'asprezze delle fauci. Ne i cibi son solamente dalli sfrenati fanciulli, et dalle donne molto le giuggiole desiderate.

Nocumenti. Sono di pochissimo nutrimento: molto malageuoli da digerire, et imperò molto contrarie allo stomaco.

Rimedi. Bisogna vsarle in poca quantità, et solamente per medicina, et non per cibo, che se ne fa nelle spitiarie lo siropo giugiubino. *Siroppo.*

MIRABOLANI.

Tuta Mirabolanum est inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, stomachumque & viscera frenat.
Sicamoniũ, tam quæ medicamina ferre laborem
Deijcendo solent, obstructis non statua unquam.

Mirabolani. Nomi Lat. *Mirabolanum*. Ital. *Mirabolano.*

Qualità. Sono frigidi, et secchi, astringenti, acidi, et constrettiui.

Scelta. I più lodati sono quelli, che son ben maturi.

Giouamenti. I conditi con zuccaro, massime i cheboli, sono migliori de gli altri, che soluono manco: i mirabolani citrini, cheboli, indi emblici, et bellirici, seruono più per medicina, che per cibo, et per questo quei, che vorran

fan saper le virtù loro; cerchino nel nostro Herbario.

Nocumenti. Solo questo nocumento hanno i mirabolani in loro, cioe che augumentano le opilationi. *Opilation.*

Rimedi. Non si diano a gli opilati, nè a coloro, che son disposti cadere in tal difetto, ouero si diano conditi, et ben preparati.

O L I V A.

Torpescens Olea exacuit, sed auara palatum.
Vix alet; arentem mollior aluus amat.
Igne leui, nisi salsa, tepens, imitata smaragdos
Fœniculo, atque acido rore refecta sapit,
Stringit Oliua recens condita, refrigerat, ægre
Concoquitur, stomacho mitior apta minus.

Nomi. Latin. *Oliua.* Ital. *Oliua.* *Oliua.*

Qualità. Il frutto quando è ben maturo è mediocremẽte caldo, ma quando è immaturo, è veramẽte più frigido, et più costrettiuo, corrobora, et ferma il vẽtre: le cõdite in salamoia sono calde nel secondo grado; et hanno vn poco di virtù astringente, et corroborante.

Scelta. Le megliori sono quelle di Spagna; vogliono esser ben condite, et nate in luoghi aprici, grosse, et con picciolo osso, come quel- *Oliue di Spagna.*

Oliue di Ascoli. quelle della nobilissima città d'Ascoli.

Giouamenti. Incidono la flemma nello stomaco, & le cõdite eccitano l'appetito, & la lor salamoia lauãdosi la bocca stringe le gẽgiue; & ferma i denti smossi, quelle che si conseruano nell'aceto smorzano la colera, fermano il vomito, & sono molto megliori. Cociansi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiamo detto a pieno.

Nocumenti. L'oliue condite danno poco nutrimento, & tardi si digeriscono: le salate infiãmano il sangue, & leuano il sonno.

Rimedi. Bisogna mãgiarne poca quantità & le condite cõ aceto son megliori: e che habbiano buona concia; sono buone ne i tẽpi freddi, a tutte l'etadi, & cõplessioni, si deuono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande per corroborar lo stomaco, & aiutar la digestione: ma a i tempi nostri si mangiano nel principio, nel mezo, & nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua, ma con grande errore, per che (come al suo luogo s'è detto) bisogna ne i cibi seruar l'ordine.

Ordine ne i pesci.

PESCHE.

Rore sumus pluuio mox putrescentia uentre,
Fida calescenti, si modo prima damur.
Mollia laxamus uentres, siccato tenemus,
Nos temui Persis, sed tibi grata sumus.

Nomi.

Nomi. Lat. *Persica*. Ital. *Pesche*, & *Persiche*. *Pesche.*

Qualità. I frutti son frigidi, & humidi nel secondo grado; l'amandole loro poi son calde, & secche.

Scelta. Le megliori persiche sono le odorifere, ben colorite, ben mature, & che da gl'ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si lodano assai le duracine, che non si staccano, che sono più saporite, & hanno del cotognino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte. *Persiche cotogne.* *Noci persiche.*

Giouamenti. Son buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si staccano dall'osso, & che son ben mature, si deueno mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere, vin buono, che sia vecchio, & odorifero, & per questo si infondano nel vino, il quale non per questo diuiene venenoso, perche habbia tirato a se alcun veleno del persico, ma diuenta tristo, & sciapito, perche le persiche che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del vino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

Nocumenti. Rilassano lo stomaco, generano humori, che subito si inaceriscono, & si corrompono, per esser di natura molle, & acquosa onde generano per lo più ancora vẽtosità: ma le duracine non fanno tanti dãni, & per lor pro *Duracine.*

prietà

prietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credendosi di corregerle: le mōdano, & l'infondano nel vino, ma cōmettono maggiore errore, pche il lor succo nociuo più tosto viē tra sportato alle vene, e così diuētano più nociue.

Rimedi. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essendosi māgiati a stomaco voto: ma le duracine, si deuono māgiare dopò pasto, che così rinfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fanno parimente le secche: son buone la state per i giouani, & per i colerici, ma nuocono a' vecchi, & a i flemmatici, & a coloro, che hāno lo stomaco debile; ma cotte sotto la cenere son cibo delicatissimo, & gratissimo a gli ammalati, che li aiutano nelle passioni del cuore, e col lor grato odore leuano la puzza del fiato, che vien dallo stomaco rallegrano l'animo: le secche son più sane, & fan migliore stomaco, & fermano i flussi. I nocioli de i persichi māgiati leuano il nocumento de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosità, mōdificano lo stomaco, & aprono l'opilatiō del fegato, & lo confortano, spezzan le pietre delle reni, & della vessica, & le liberan da gli escrementi flēmatici, & in somma son molto conuenienti per conseruar la sanità, se ogni mattina se ne mangiano otto, ò dieci: ma à chi hauesse il fegato troppo calido, bastan due ò tre.

Fiato fetido; Pesche secche.

Pietre.

PRV-

PRVGNE.

Pruna, licet vario decorata colore nitescant,
Frigens, & pluri classa liquore fluunt,
Solunt, corda fouent ardentia prima reposcunt
Prandia sunt Sirij mobiliora soli.

Nomi. Lat. *Pruna*, Ital. *Prune, & Susine Prugne, & se ne trouano infinite spetie.* *Prugne.*

Qualità. Sono i pruni frigidi, & humidi, ritrouãsene di più spetie, & alcune son dolci, & alcune acerbe, & âustere; son frigide nel principio del secondo grado, & humide nel fin del terzo. *Dolci. Austere.*

Scelta. Sono molto lodate le damaschine, ò damascene, massime le ben mature; & dolci, quali son così chiamate da Damasco Città di Soria.

Giouamenti. Purgano la colera, smorzano il calore, leuano la sete, rinfrescano, humettano il corpo, onde si cuoce il lor succo, e serbasi per eccitar l'appetito, & per estinguere a i febricitanti la sete, & se ne fa elettuario con scamonea, & senza per soluere il ventre, & con polpa di pruni damasceni, & mãna si fa il nostro elettuario durantino, con infusion di sena, polipodio, anisi, & cinnamomo, che presone alla quãtità di meza oncia nel principio del pranzo, lu- *Diapruno.* *Elettuario durantino.*

N brica

brica piaceuolmente il corpo, & gratissimo al gusto, come la cotognata.

Nocumenti. Nuocono a quei c'hanno lo stomaco debile, & frigido, a i decrepiti, & flemmatici, & a quei che patiscono dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature, nelle prime mēse con zuccaro, ò mangiandoui sopra cibi salati, & beuendoci buon vino; sono ottime per i gioueni, ne i tempi molto caldi, & per quei, che sō colerici, & sanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abstergit Cucumis, friget pariterque satiuus,
Ordine bino humet, vesicæq; vlcera sanat,
Vrinamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morsusq; canum folia illita sanant.
Cum vino a mensis iuuat hos arcere serentes
Lethales succos, stomacho nisi forte coquant.

Cedrnoli — Nomi. Lat. *Cucumis satiuus.* Ital. *Cedruolo.*

Qualità. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

Scelta. I migliori sono i lunghi, grossi, & bē maturi, con colore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

Giouamenti. Rinfrescano mirabilmēte quei c'han-

c'hanno ardor nello ſtomaco, leuano la ſette, ſmorzano la collera, & prouocano l'vrina, mõdate dalla ſcorza, & fatte lunghe, & larghe, & ſottili, & infuſe in acqua freſca, meſſe ſu la lingua de i febricitanti, leuano loro la ſete, non la ſciano raſciugare, & diuẽtare nera la lingua, nè il palato, anzi ſmorzano la ſete, rinfreſcan l'ardor delle febri, & mantengono la bocca humida, & freſca, bolliti con zuccaro leuano la ſete piu valoroſamente. *Sete.*

Nocumenti. Sono duriſsimi da digerire, generano flemma, & humori viſcoſi, & tal volta velenoſi nel corpo, & nelle vene, dalli quali poi in proceſſo di tempo ſi cauſano febri lunghe, & di mala qualità, & nuocono a gli ſtomachi frigidi, che non li digeriſcono mai.

Rimedi. Son men nociui mangiandoli in inſalata con cipolla, baſilico, dragoncello, menta, rucheta, & pepe, ò altri cibi ſimili. Sono peſſimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le compleſsioni. Son cibo per genti ruſtiche, che ſi faticano aſsai, & c'hanno lo ſtomacho molto caldo, ma non è cibo da perſone delicate. Cotto è manco nociuo. *Inſalata di cedroli.*

COCOMERO.

Aluo, & veſſicæ Cucumer, ſtomacoq; ſalubris;
At venerem obtundit, non bene coctus obeſt.

lor colici,& paſſioni ipocondriache.

Rimedi. Non biſogna mangiarlo nel principio della menſa, perche à guiſa di rafano aſcende ad alto: in fine del mangiare è mãco nociuo & è piu facile a digerire: ſono i cocomeri inimici a vecchi, & alle frigide, & humide cõpleſſioni, & il rimedio è di mangiare vn poco di ſeme d'ameos: a gioueni ſono piu cõuenienti, & parimente a ſanguigni, & cotti ſon mãco nociui.

F R A G H E.

Arrident æſtate cibis, corruptaque febrem
Fraga creant, oculis viſceribuſque fauent.

Fraghe.

Nomi. Lat. *Fraga*. Ital. *Fraghe, & Fragale*.

Qualità. Sono frigide nel primo grado, & ſecche nel ſecondo.

Scelta. Le migliori ſono le roſſe, ben mature, groſſe di grandiſſimo odore, & domeſtiche & quelle de' noſtri monti di Terraſanta: & di Monte nero che le noſtre paſtorelle portano a noi chiuſe nelle ſcorze de gli arbori.

Giouamẽti. Sono al guſto gratiſsime, ſmorzano l'ardore, & l'acutezza del ſangue, & eſtinguono il feruor della collera rinfreſcando il fegato. Leuano la ſete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor uino diſſecca i quoſſi del

Quoffi. uiso, e chiarifica la vista applicato a gl'occhi, le uandone le nuuolette, & asterge la pelle del viso guasta da morbiglioni. Le fraghe nessun veleno prendono da i rospi, ò da serpenti, da quali son spesso calcate essendo poco da terra lòtane. Fermano le dissenterie, & i flussi delle donne, & giouano alla milza. La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta a l'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la vesica, & l'acqua stillata dalle fraghe ferma il flusso del sangue in tutte le parti.

Vino di fraghe.

Acqua di fraghe.

Nocumenti. Son di poco nutrimento, & facilmente si corrompono nello stomaco: nuocono le fraghe fortemente a i tremoli, & paralitici, & à quei che patiscono dolori di nerui. Et il lor vino imbriaca. Si putrefanno facilmente, onde chi ne mangia assai, cade spesso in febre maligne.

Vino di fraghe.

Rimedi. Bisogna, nettate prima dalle frondi & da ogni bruttezza, lauarle con buon vin bianco, & poi mangiarle asperse di zuccaro. Sono conuenienti ne i tempi caldi a giouani, & a complessioni coleriche, & sanguigne, & a stomachi non deboli, & si deuono mangiare auanti tutti gli altri cibi, & in poca quantità, come le cerase & i mori, & gli altri cibi fugaci.

M E L O N I.

Abstergit lapidem minuit. Pepo mitigat æstus:
Huic male concocto, pessimus humor erit.

Nomi.

Nomi. Latin. *Pepo.* Ital. *Melone, & Tepone.*

Qualità. Sono i meloni, & peponi frigidi nel secõdo grado, & i meloni humidi in fin del secondo, & i peponi nel terzo grado. *Meloni. Peponi.*

Scelta. Si eleggano quei, che son di odore, & di sapore esquisiti al gusto sommamente grati, & che siano freschi, & maturi.

Giouamenti. Rinfrescano valorosamente, nettano il corpo, prouocano l'vrina, cauano la sete, & eccitano l'appetito, quei che ne mãgiano assai s'assicurano dalla pietra, & dalla renella, & per questo Albino Imperatore se ne dilettaua in modo, che vna sera mangiò cento persiche di Campagna, & dieci meloni di Ostia, iquali a quel tempo erano i più lodati. *Albino Imperatore.*

Nocumenti. Fanno ventosità, & dolori nel ventre, & però se ne deuono astenere quei che patiscono dolori colici, perche generãdo cattiuo nutrimẽto, facilmẽte si conuertono in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, & difficilmente si digeriscono, per la lor frigidità, & cosi eccitano vomito, & flussi colerici, & corrõpẽdosi generano febri maligne con pettecchie.

Rimedi. Non si deuono mangiare se non a stomaco voto, perche essendo di facile conuersione, subito si mutano in quell'humore, che ritrouano nel stomaco. E buõ rimedio ancora il mãgiar col melone il cascio vecchio, & cose salate, & beuẽdoci appresso ottimo vino, ma non

molto potente, & mangiando poi altri cibi di ottima sostanza; sono buoni ne i tempi caldi, & ardenti, & conuengono in ogni età, eccetto che alli decrepiti, che nuocono à flemmatici, & a malenconici grandemente.

ZVCCA.

Succi aquei, cursus rapidiq; Cucurbita, bilem
Vincit, & Iliacum non bene cocta, ciet.
Quā bene grata tamē cuicumq; admixta secundat,
Huic externa magis quam sua forma placet.

Nomi. Lat. *Cucurbita*. Ital. *Zucca*.

Qualità. E frigida, & humida nel secondo grado.

Scel. Le migliori sono le lūghe, & fresche, & tenere: le verdi deuono esser leggieri, & dolci.

Giouamenti. Gioua a i colerici, smorzando la sete, rinfrescano il fegato, & solue piaceuolmente il corpo: Le fritte sono molto piu sane, che le lesse, imperoche nel friggere lasciano grā parte del loro aquoso humore, & cosi danno megliore, & più copioso nutrimento.

Nocumenti. E di cattiuo nutrimento, & si corrompe, cambiandosi con quell'humore che troua nello stomaco, & pche è insipida, riceue quel sapore, & genera l'humor simile a quella cosa, con laqual si cōdisce. Nuoce a' freddi, & a' flem-

flemmatici, genera molta ventosità, & però indebolisce lo stomaco, & nuoce a gl'intestini, fa i dolori colici, & i premiti.

Rimedi. E manco nociua, apparecchiata cô cose agre come agresta, & simili; & parimente con cose salse, & calide, come sono senape, pepe, & cipolla, & petrosello, è buona ne i tempi caldi per i giouení, & colerici. Conditura.

AVERTIMENTI

NELLE CARNI.

LE carni più d'ogn'altro cibo nutriscono; perche essendo calide, & humide, facilmente si trasmutano in sangue, & danno grandissimo nutrimento: circa le quali bisogna seruar queste regole.

I. Sempre si auertisca, che gli animali, le carni, l'herbe, i frumenti, & i vini si eleggano de i luoghi alti, & odoriferi, che sian da ottimi venti ristorati, & soaui raggi del sol ricreati, doue non siano stabbi, nè stagni, & che in essi le cose si conserui lungo tempo incorrotte.

II. Che si fuggano tutte le carni de gl'animali, che stāno nelle paludi, & nelli stagni, & nelle lagune, come sono l'anitre, & l'oche.

III. Le carni de gl'animali troppo giouení, & troppo vecchi sono cattiue, dure, secche, ner

nose, & di poco nutrimento, & difficili a digerire: quelle de gl'animali troppo vecchi, come quelle de' giouení, sono troppo humide, & piene di superfluità, quantunque per il ventre più facilmente discendano.

IV. La carne de gli animali maschi è più calda, piu secca, & piu facile a digerire, che q̃lla delle femine, laquale è più frigida, & più humida, & per questo è più indigestibile, & quando auuiene, che la carne delle femine è miglior per i febricitãti, che quella de' maschi, perche è mãco calda, & più humida; & per questo s'hanno da dare la state a gl'infermi le polanche, & non li pollastri.

V. Ogni carne femina genera sangue cattiuo, piùche quella de i maschi, ecceto le capre, che sono di più laudabil nutrimento, che non sono i becchi.

VI. La carne salata nuoce, generãdo sangue grosso, & malenconico, perche dissecca grãdemente, poco nutrisce, & genera cattiuo succo.

VII. La carne grassa, presto si digerisce, genera nondimeno molta superfluità, & per questo è di poco nutrimento, leua l'appetito, impedisce la digestione, & fa languido lo stomaco: la magra è di maggior nutrimento, & genera poca superfluità: onde la mezzana tra queste due è la piu prestante, perche genera sangue temperato.

VIII.

VIII. Le carni de gli animali volatili sō più leggieri, più secche, & di più facil digestione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per q̄sto sono conuenientissimi a coloro, che attēdono più a gli essercitij dell'animo, che del corpo perche più facilmente de gl'altri si digeriscono perche generano sangue chiaro, mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intelletto.

IX. Le carni d'animali saluatichi son megliori di quelle de' domestici, & il sangue generato da loro ha poche superfluità, per li molti loro essercitij, & fatiche, & perche viuono in aere più, secco, massime q̄lli, che soggiornano ne i monti, & per questo la carne loro si conserua più lungo tempo incorrotta, perche hanno poco grasso, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue megliore: ma gli animali domestici sono più humidi de i saluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell'aere, nel quale stanno.

X. Ne' tempi, & complessioni humide, le carni, che si declinano alla siccità sono piu conuenienti, ma i tempi, & complessioni secche, & età & per i vecchi sono più a proposito le carni, che habbino dell'humido.

XI. La carne del castrato è megliore, perche è di temperata complessione, perche è più calda delle feminine, & de' maschi più frigida.

XII.

XII. La carne di animal negro è più leggiera, & piu soaue, che quella di animal bianco.

XIII. La carne, che circõda l'osso, è di piu laudabil nutrimento, e la carne della parte destra è piu leggiera, & piu facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono piu calde, & piu facili à digerirsi, ma le posteriori sono piu frigide, & piu grosse: & la carne, che è piu propinqua al core, è piu prestãte, che quella che n'è piu lõtana, pche corroborata dal calor del cuore si fà piu atta a notrire.

XIV. Le carni, che declinano alla ſiccità, bisogna lessarle, & quelle che declinano all'humidità arrostirle, per cõtemperare l'humidità loro, & per questo le carni di conigli, di lepori, di cerui, & caprij, bisogna lessarle, & l'elissatione tempera la lor siccità: ma la carne di porco, di castrato, & di montone si deue arrostire.

XV. La carne arrostita nello speto, è grossa & di gran nutrimento, ma si digerisce piu difficilmẽte che quella che si lessa, & per questo non bisogna riempirsene: la lessa è di piu facil digestione, dà piu laudabil nutrimento, & per questo è piu cõueniente, che l'arrostita. Ma è da notare, che le carni molto grasse, bisogna arrostirle, & le magri per il piu lessarle, perche il fuoco cõsuma la grassezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel prãzo si cõuengono

gono più le carni lesse, nella cena l'arrostite, che essendo più difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le carni fritte generano fastidio, nausea, grauità di testa, & difficilmẽte si digeriscono, se bene sono di gran nutrimento.

AGNELLO.

Anniculus placeat, vel si sine testibus Agnus,
Pinguior est Hedo, quum calet olla nores.

Nomi. Lat. *Agnus*. Ital. *Agnello*. *Agnello.*

Qualità. E l'agnello calido nel primo grado & humido nel secondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta viscosità, ma quando ha l'anno, non abbonda di tanta humidità, che subito leuato dal latte gli cresce il calore, maucandogli l'humidità.

Scelta. Che sia di vn'anno, maschio, & che sia nato di primauera, & habbia pasciute herbe odorate.

Giouamenti. Genera buon nutrimento, facile a digerirsi, massime quando si è pasciuto d'herbe odorifere, vale contra l'humor malenconico, & gioua a coloro, che stanno ne i paesi caldi: & ne i tempi caldi, & a quei che sono di colerica, & adusta complessione. Quel che nõ allatta è meglior facilmẽte si digerisce, genera buo-

buono, & più copioso nutrimento.

Nocumenti. La carne d'agnello giouane lattante, è humida, viscosa, screméntosa, mucillaginosa, & di grosso nutrimento, & per questo nuoce molto a i flemmatici, & masime a i vecchi ne i tempi, & paesi freddi genera molta viscosità nello stomaco, perche ha in se souerchia humidità, & tanto più quanto è più giouane; non è conueniente a gl'infermi, masime a chi

Mal caduco. patisce mal caduco, ò altre pasioni del ceruello, & de' nerui.

Rimedi. Non si mangi se non di vn'anno, & che non habbia vsato il coito, & cuochisi arrosto, con saluia, rosmarino, aglio, & garofani, & con altre cose calde, che dissecchino l'humidità, & mangiandola questa carne, si accompagni con carne salata, & menta: si mangi con salse che habbino dell'incisiuo, & del disseccatiuo,

Salsa. come è la salsa fatta di mostaccioli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene, & aggiungendoui succo di petrosello: ma arrostita è molto meglio, che bollita.

BECCO.

Cum mele olet, sicat, fit iam Caper improbus, absit
Et cadat ante focos victima Bache tuos.

Becco. Nomi. Lat. *Caper, & Hircus*. Ital. *Becco.*

Qualità. E questa carne calda, & secca; &

de

de i giouenì è manco male, massime se siano castrati.

Giouamenti. Gioua a quei, che sono smisuratamente grassi.

Nocumenti. È carne puzzolente, è difficile a digerire, & genera cattiuo nutrimento, patisce il mal caduco, onde a gl'huomini, che sono disposti a quel male è pernitiosissima, genera humor malenconico, & ventoso. *Mal caduco.*

Rimedi. Bisogna in tempo di necessità, mangiar questa carne, che sia grassa, & giouene, & sia lessa cō herbe odorate, & cauoli, & si mangi con agliata; i becchi castrati sono manco nocivi, & i montani son manco fetidi; & la lor carne è piu secca, che quella del domestico. *Castrati.*

BOVE, VITELLO, E TORO.

Assiduos habeant, vitulos tua prandia in vsus,
Cui madida, & sapido iuncta tepore care est.
Terrea bilem affert, terram digesta per annos
Nunc eme, sic pomacho fit leuis esca tuo.

Nomi. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus.* Ital. *Boue Vitello, & Toro.* *Bue.*

Qualità. È la carne di vaccina fredda nel primo grado, & secca nel secondo, ma quando è vicina alla natiuità ha piu dell'humido, che le carni giouení de gli animali, che per natura sō sec-

secchi, sono temperate.

Vitella. Scelta. Il boue deue esser giouane, & grasso, & auezzo a l'aratro; la vitella, che sia lattante, & di madre, che habbia pasciuto di ottimi pascoli.

Giouamenti. Il bue è di grandissimo nutrimento a quei che molto si affaticano, & genera loro molto sangue, & stagna il flusso colerico, la vitella di grãdissimo nutrimẽto, & genera ottimo sangue, facilissimamente si digerisce la campareccia è men buona della montagna.

Toro. Nocumenti. Il bue è di pessimo nutrimẽto, tardi si digerisce, genera narici, & infirmità malenchoniche, la vitella è di grossa sostanza, & per questo nuoce a i cõualescenti. Il toro è peggior di tutti, ch'a carne grossa, febrosa, dura, secca, fetida, & di cattiuo nutrimento, la vacca è cattiuissima, massime la vecchia.

Vacca. Rimedi. La carne di vaccina si tenga nel sale per vinti quattro hore, & si cuoca bene: la vitella cuocasi in compagnia di galline, ò capponi grassi, & ponghisi seco il petrosello.

BVFALO.

Bubalus hinc abeat, ne ve intret prædia nostra,
Non edat hunc quisquam, subiuga semper eat.

Bufalo. Nomi Latin. *Bubalus*. Ital. *Bufalo*.

Qua-

Qualità, La carne del bufalo è carne grossa, che non si legge, che entrasse nelle mense de gl' antichi; non dimeno a i tempi nostri si mangia da molti, & si lodano longhi di bufaletti, il fegato, la lingua, e le zinne delle femine, che allatano; & è cibo ordinario, & grasso.

Scelta. Sia giouene, & grasso.

Giouamenti. Si mangi in poca quantità, perche non è da stomachi delicati.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, genera nutrimento grosso, & viscoso. Mangiata questa carne fresca, oltre che è ingrata al gusto, moue il flusso del corpo.

Rimedi. Salata questa carne è mãco nociua & ha miglior sapore.

Nam sapit esca male, quæ datur absque sale.

CAPRETTO.

Hædulus ad domini saliet, sed frigidus, aras.
Vix calet, ille ægris uda alimenta feret.

Nomi Latin. *Hædus* Ital. *Caprette.* Capretto.

Qualità. E di caldo temperamento fin al secondo mese, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & siccità.

Scelta. Si elegghino integri, & rossi, ma che non arriuino a sei mesi, anzi che siano lattanti, & siano maschi.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento si digerisce presto, conferisce alla sanità mirabilmente gioua grandemente a gli infermi, & a i conualescenti, & a coloro, che nô molto si affaticano, & a gli studiosi.

Nocumenti. Nuoce il capreto a i vecchi decrepiti, & a quei che hanno lo stomaco frigido & acquoso. Nuoce a quei che molto si affaticano, & a quei che patiscono dolori colici, ò mal caduco.

Mal caduco.

Rimedi. Si rimedia cocendolo ben bene, & non allesso, ma arrosto, massime le parti di dietro che non sono tanto humide, quanto quelle dauanti, & si mangino con aranci, la lessa si mangi fredda,

---

CAPRIO.

Iam canibus laqueos iniungite, can lacer vdam
Tingit humum roseo sanguine Capreolus.
Hic optata feret nobis fomenta calore.
Vda leui, modicis moxque fouenda focis.
Damula adusta magis, si matris ab ubere rapta est.
Huic prior in nostro forte erit orbe locus.

Caprio Damma

Nomi. Lat. *Capreolus, & Dama.* Ital. *Caprio, Capriolo, & Damma.*

Qualità. E caldo, & secco nel secōdo grado.

Scel-

Scelta. Si elegono de i caprij, & delle damme, quelli che siano giouani grassi, & assai esercitati, che così si disoluono loro i tristi humori diuégono più facli a digerire, & il sangue che generano ha pochissime superfluità, nondimeno tira vn poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

Giouamenti. E di grande, & buon nutrimẽto, & in questo supera, tutte l'altre carni scluagge, vale cõtra la paralisia, dolori colici, & smagra i troppo grassi.

Nocumenti. Nuoce a i magri, & estenuati, perche generano sangue asciuto, ne vengono a patire i nerui, massime se l'animale è vecchio che allhora è più difficile à digerire: è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

Rimedi. Quando si cuoce, si bagni assai con olio, ò cõ grasso, acciò la carne si faccia più humida, & più facilmente si digerisca, mãgiasi alle tauole de i grandi questa carne lessa, arrostita & in pastici, si cõuiene l'inuerno per i flemmatici, ma nõ conferisce a i goueni, & a i colerici. Si querelano questi animali così. Pasticci.

Dente timetur aper defendunt cornua Ceruum:
Imbelles Damæ quid nisi præda sumus?

CASTRATO.

Hunc amo si duri per pascua Montis anhelat;
Maluero si dur vellere diues erit.

uose,& di poco nutrimento, & difficili a digerire:quelle de gl'animali troppo vecchi, come quelle de' gioueni,ſono troppo humide, & piene di ſuperfluità,quantunque per il ventre più facilmente diſcendano.

IV. La carne de gli animali maſchi è più calda,piu ſecca,& piu facile a digerire,che q̃lla delle femine,laquale è più frigida, & più humida,& per queſto è più indigeſtibile,& quando auuiene,che la carne delle femine è miglior per i febricitãti,che quella de'maſchi,perche è mãco calda,& più humida;& per queſto s'hanno da dare la ſtate a gl'infermi le polanche, & non li pollaſtri.

V. Ogni carne femina genera ſangue cattiuo,piùche quella de i maſchi,ecceto le capre, che ſono di più laudabil nutrimento, che non ſono i becchi.

VI. La carne ſalata nuoce, generãdo ſangue groſſo,& malenconico, perche diſſecca grãdemente,poco nutriſce,& genera cattiuo ſucco.

VII. La carne graſſa, preſto ſi digeriſce, genera nondimeno molta ſuperfluità,& per queſto è di poco nutrimento, leua l'appetito, impediſce la digeſtione, & fa languido lo ſtomaco: la magra è di maggior nutrimento, & genera poca ſuperfluità : onde la mezzana tra queſte due è la piu preſtante,perche genera ſangue temperato.

VIII.

VIII. Le carni de gli animali volatili sõ più leggieri, più secche, & di più facil digestione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per q̃sto sono conuenientissimi a coloro, che attẽdo no più a gli essercitij dell'animo, che del corpo perche più facilmente de gl'altri si digeriscono perche generano sangue chiaro, mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intelletto.

IX. Le carni d'animali saluatichi son megliori di quelle de' domestici, & il sangue generato da loro ha poche superfluità, per li molti loro essercitij, & fatiche, & perche viuono in aere più secco, massime q̃lli, che soggiornano ne i monti, & per questo la carne loro si conserua più lungo tempo incorrotta, perche hanno poco grasso, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue megliore: ma gli animali domestici sono più humidi de i saluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell'aere, nel quale stanno.

X. Ne' tempi, & complessioni humide, le carni, che si declinano alla siccità sono piu conuenienti, ma i tempi, & complessioni secche, & età & per i vecchi sono più a proposito le carni, che habbino dell'humido.

XI. La carne del castrato è megliore, perche è di temperata complessione, perche è più calda delle feminine, & de' maschi più frigida.

XII.

XII. La carne di animal negro è più leggiera, & piu soaue, che quella di animal bianco.

XIII. La carne, che circōda l'osso, è di piu laudabil nutrimento, e la carne della parte destra è piu leggiera, & piu facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono più calde, & piu facili à digerirsi, ma le posteriori sono piu frigide, & piu grosse: & la carne, che è piu propinqua al core, è piu prestāte, che quella che n'è piu lōtana, pche corroborata dal calor del cuore si fà piu atta a notrire.

XIV. Le carni, che declinano alla siccità, bisogna lessarle, & quelle che declinano all'humidità arrostirle, per cōtemperare l'humidità loro, & per questo le carni di conigli, di lepori, di cerui, & caprij, bisogna lessarle, & l'elissatione tempera la lor siccità: ma la carne di porco, di castrato, & di montone si deue arrostire.

XV. La carne arrostita nello speto, è grossa, & di gran nutrimento, ma si digerisce piu diffi cilmēte che quella che si lessa, & per questo nō bisogna riempirsene: la lessa è di piu facil digestione, dà piu laudabil nutrimento, & per questo è piu cōueniente, che l'arrostita. Ma è da notare, che le carni molto grasse, bisogna arrostirle, & le magri per il piu lessarle, perche il fuoco cōsuma la grassezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel prāzo si cōuengono

gono più le carni lesse, nella cena l'arrostite, che essendo più difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le carni fritte generano fastidio, nausea, grauità di testa, & difficilmēte si digeriscono, se bene sono di gran nutrimento.

AGNELLO.

Anniculus placeat, vel si sine testibus Agnus,
Pinguior est Hedo, quum calet olla nores.

Nomi. Lat. *Agnus*. Ital. *Agnello*. *Agnello.*

Qualità. E l'agnello calido nel primo grado & humido nel secondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta viscosità, ma quando ha l'anno, non abbonda di tanta humidità, che subito leuato dal latte gli cresce il calore, mancandogli l'humidità.

Scelta. Che sia di vn'anno, maschio, & che sia nato di primauera, & habbia pasciute herbe odorate.

Giouamenti. Genera buon nutrimento, facile a digerirsi, massime quando si è pasciuto d'herbe odorifere, vale contra l'humor malenconico, & gioua a coloro, che stanno ne i paesi caldi: & ne i tempi caldi, & a quei che sono di colerica, & adusta complessione. Quel che nō allatta è meglior facilmēte si digerisce, genera buo-

buono,& più copioso nutrimento.

Nocumenti. La carne d'agnello giouane lattante, è humida, viscosa, scrementosa, mucillaginosa, & di grosso nutrimento, & per questo nuoce molto a i flemmatici, & massime a i vecchi ne i tempi, & paesi freddi genera molta viscosità nello stomaco, perche ha in se souerchia humidità, & tanto più quanto è più giouane; non è conueniente a gl'infermi, massime a chi patisce mal caduco, ò altre passioni del ceruello, & de' nerui.

Mal caduco.

Rimedi. Non si mangi se non di vn'anno, & che non habbia vsato il coito, & cuochisi arrosto, con saluia, rosmarino, aglio, & garofani, & con altre cose calde, che dissecchino l'humidità, & mangiandola questa carne, si accompagni con carne salata, & menta: si mangi con salle che habbino dell'incisiuo, & del disseccatiuo, come è la salsa fatta di mostaccioli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene, & aggiungendoui succo di petrosello: ma arrostita è molto meglio, che bollita.

Salsa.

BECCO.

Cum mele olet, sicat, fit iam Caper improbus, absit,
Et cadat ante focos victima Bache tuos.

Becco.

Nomi. Lat. *Caper, & Hircus.* Ital. *Becco.*

Qualità. E questa carne calda, & secca, & de

de i gioueni è manco male, massime se siano castrati.

Giouamenti. Gioua a quei, che sono smisuratamente grassi.

Nocumenti. È carne puzzolente, è difficile a digerire, & genera cattiuo nutrimento, patisce il mal caduco, onde a gl'huomini, che sono disposti a quel male è pernitiosissima, genera humor malenconico, & ventoso. *Mal caduco.*

Rimedi. Bisogna in tempo di necessità, mangiar questa carne, che sia grassa, & giouene, & sia lessa cō herbe odorate, & cauoli, & si mangi con agliata; i becchi castrati sono manco nociui, & i montani son manco fetidi; & la lor carne è piu secca, che quella del domestico. *Castrati.*

BOVE, VITELLO, E TORO.

Assiduos habeant, vitulos tua prandia in vsus,
Cui madida, & sapido iuncta tepore care est.
Terrea bilem affert, terram digesta per annos
Nunc eme, sic pomacho fit leuis esca tuo.

Nomi. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus*. Ital. *Boue Vitello, & Toro.* *Bue.*

Qualità. È la carne di vaccina fredda nel primo grado, & secca nel secondo, ma quando è vicina alla natiuità ha piu dell'humido, che le carni giouení de gli animali, che per natura sō sec-

secchi, sono temperate.

Vitella. Scelta. Il boue deue esser giouane, & grasso, & auezzo a l'aratro; la vitella, che sia lattante, & di madre, che habbia pasciuto di ottimi pascoli.

Giouamenti. Il bue è di grandissimo nutrimento a quei che molto si affaticano, & genera loro molto sangue, & stagna il flusso colerico, la vitella di grãdissimo nutrimẽto, & genera ottimo sangue, facilissimamente si digerisce la campareccia è men buona della montagna.

Toro. Nocumenti. Il bue è di pessimo nutrimẽto, tardi si digerisce, genera narici, & infirmità malenchoniche, la vitella è di grossa sostanza, & per questo nuoce a i cõualescenti. Il toro è peggior di tutti, ch'a carne grossa, febrosa, dura, secca, fetida, & di cattiuo nutrimento, la vacca è cattiuissima, massime la vecchia.

Vacca. Rimedi. La carne di vaccina si tenga nel sale per vinti quattro hore, & si cuoca bene: la vitella cuocasi in compagnia di galline, ò capponi grassi, & ponghisi seco il petrosello.

BVFALO.

Bubalus hinc abeat, ne ve intret prædia nostra,
Non edat hunc quisquam, subiuga semper eat.

Bufalo. Nomi Latin. *Bubalus*. Ital. *Bufalo*.

Qua-

Qualità. La carne del bufalo è carne grossa, che non si legge, che entrasse nelle mense de gl'antichi; non dimeno a i tempi nostri si mangia da molti, & si lodano i lombi di bufaletti, il fegato, la lingua, e le zinne delle femine, che allatano, & è cibo ordinario, & grasso.

Scelta. Sia giouene, & grasso.

Giouamenti. Si mangi in poca quantità, perche non è da stomachi delicati.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, genera nutrimento grosso, & viscoso. Mangiata questa carne fresca, oltre che è ingrata al gusto, moue il flusso del corpo.

Rimedi. Salata questa carne è māco nociua & ha miglior sapore.

Nam sapit asca male, quæ datur absque sale.

C A P R E T T O.

Hædulus ad dominisultet, sed frigidus, aras.
Vix calet, ille ægris uda alimenta feret.

Nomi Latin. *Hædus* Ital. *Capretto*. **Capretto.**

Qualità. È di caldo temperamento fin al secondo mese, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & siccità.

Scelta. Si elegghino i negri, & rossi, ma che non arriuino a sei mesi, anzi che siano lattanti, & siano maschi.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento si dige risce presto, conferisce alla sanità mirabilmente giova grandemente a gli infermi, & a i conualescenti, & a coloro, che nõ molto si affaticano, & a gli studiosi.

Nocumenti. Nuoce il capreto a i vecchi decrepiti, & a quei che hanno lo stomaco frigido & acquoso. Nuoce a quei che molto si affaticano, & a quei che patiscono dolori colici, ò mal caduco.

Mal caduco.

Rimedi. Si rimedia cocendolo ben bene, & non allesso, ma arrosto, massime le parti di dietro che non sono tanto humide, quanto quelle dauanti, & si mangino con aranci, la lessa si mangi fredda,

---

CAPRIO.

Jam canibus laqueos iniungite, can lacer vdam
Tingit humnum roseo sanguine Capreolus.
Hic optata feret nobis fomenta calore.
Vda leui, modicis moxque fouenda focis.
Damula adusta magis, si matris ab ubere rapta est.
Huic prior in nostro forte erit orbe locus.

Caprio Damma

Nomi. Lat. *Capreolus, & Dama.* Ital. *Caprio, Capriolo, & Damma.*

Qualità. E caldo, & secco nel secõdo grado.

Scel-

Scelta. Si elegono de i caprij, & delle damme, quelli che siano giouani grassi,& assai esercitati,che così si disoluono loro i tristi humori diuégono più facili a digerire, & il sangue che generano ha pochissime superfluità, nondimeno tira vn poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

Giouameuti. E di grande,& buon nutrimẽto,& in questo supera,tutte l'altre carni seluagge,vale cõtra la paralisia,dolori colici,& smagra i troppo grassi.

Nocumenti. Nuoce a i magri,& estenuati, perche generano sangue asciuto, ne vengono a patire inerui,massime se l'animale è vecchio che allhora è più difficile à digerire: è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

Rimedi. Quando si cuoce,si bagni assai con olio, ò cõ grasso,acciò la carne si faccia più humida,& più facilmente si digerisca, mãgiasi alle tauole de i grandi questa carne lessa,arrostita & in pastici, si cõuiene l'inuerno per i flemmatici,ma nõ conferisce a i gioueni,& a i colerici. Si querelano questi animali così. *Pastic*ci.

Dente timetur aper defendunt cornua Ceruum:
Imbelles Damæ quid nisi præda sumus?

CASTRATO.

Hunc amo si duri per pascua Montis anhelat;
Maluero si aur vellere diues erit.

Castrato. Nomi. Lati. *Veruex.* Ital. *Castrato.*

Qualità. E questa carne calda, & humida temperatamente.

Scelta. si eleggano i giouani d'vn'anno, che così la carne loro è molto buona, & molto conueniente per sani, & per gli ammalati. massime se i pascoli loro saranno in colli d'herbe odorifere, come son i nostri di Gualdo, che così questa è meglio di tutte le carni.

Giouamenti. Genera questa carne buon sangue, perche è soaue, & di buon nutrimento, & facilmẽte si digerisce. Il brodo di castrato è ottimo, & vale molto cõtra l'humor malenconico, & mantiene l'humore in temperamento, & equalità, si mangia lessa con petrosello ouero i quarti di dietro arrostiti, con rosmarino, & aglio battuti prima con i bastoni.

Cottura.

Nocumenti. Quando il castrato è vecchio, nuoce la sua carne, perche si dissecca, si per la età, si ancora per il mancamento de' testicoli, & è difficil a digerire, & manca della suauità, & gratia.

Rimedi. Non si mangi la carne de i vecchi; & magiando quella de i giouani cotta à lesso, si accompagni cõ le herbe aperitiue, & cordiali, & cotta arrosto, si accompagni cõ la saluia, rosmarino, & aglio, come si è detto: è buona questa carne in tutti i tẽpi, in tutte l'etadi, in tutte le complessioni, & in tutti i paesi.

CER-

CERVO.

Terreus est, nolitat sed Ceruus; retia tendas
Ne fugiat, neruis cùm tumuere fauet.
Si vereare nigram bilem sit captus anhelo.
Esca cani, cordis sed prius ossa legas.
Illa venenatum poterunt depellere uirus.
Sic nihil est penitus, quod sint laude voces.

Nomi. Lat. *Ceruus*. Ital. *Ceruo*. **Ceruo.**

Qualità. E caldo nel primo grado, secco nel secondo.

Scelta. Si elegga giouene, ò lattante, ouero che sia stato castrato.

Giouamenti. La carne dei cerui piccolini castrati è lodata per carne di buon nutrimento, che così perde ogni malitia, il corno del ceruo abbrusciato, scaccia tutti gli animali velenosi, & l'osso, che si ritroua nel suo cuore, è molto cordiale, resiste a i veleni, & per questo si mette nelle triache. **Osso del cor di ceruo.**

Nocumenti. Questa carne genera grosso, & malenconico humore, difficilmente si digerisce, & è di poco nutrimento, genera paralisia, & fa tremuli, & quartanarij.

Rimedi. Cocēdosi in cōpagnia d'altre carni, d'animali grassi, ouero in pasticci, cō molto lardo, ouero sia di cerui gioueni, ò castrati, depone la sua malitia, nō si mangi la state, massime **Pasticci.**

da i vecchi, & da i malenconici, l'inuerno si mangia più securamente perche la state mangiano vipere, & serpenti, il lombo è la sua parte megliore.

CONIGLIO.

Credideram leporem, sic forma simillima fallit.
Ambo super fœtant, dente vel aure pares.
Ambo timent, distant tamen, vlla cuniculus effert
Fercula, viscosum sim imitata gluten.
Hunc torre igne tamen, suffossa euertere Castra
Bethydis audebit si modo credis aquis.

Nomi. Nomi. Lat. *Cuniculus*, Ital. *Coniglio, & picciol lepre, per la gran similitudine, che con quello tiene, & dal continuo caminare, che egli fa sotto terra,* **Coniglio.** *hanno imparato i Soldati di far le mine, onde disse il Poeta.*

Gaudet in effossis habitare Cuniculus antris,
Demonstrat tacitas hostibus ille uias.

Scelta. E freddo nel principio del primo grado, & secco nel secondo, & la sua carne è manco secca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

Scelta. Si elegga il giouane, grasso, d'inuerno, & che la sua carne all'aria della notte sia diuentata tenera, & frolla che i vecchi han carne impura, poco sana, & poco grata al gusto,

Giouamenti. Dà buon nutrimento, & copioso,

pioso, consuma l'humidità superflue, & le flemme, che ritroua nel stomaco, & lo conforta, sono queste carni più bianche, nè tanto secche come le leporine, & per questo meglio nutriscono, & più facilmente si digeriscono: prouocando l'orina, & giouano a coloro, che patiscon l'elefantasi.

Nocumenti. Nuoce a i malenconici massime a i decrepiti, & ne i tempi caldi, che genera grosso nutrimento, & non molto buono, & non è questa carne molto grata al gusto.

Rimedi. E manco nociua questa carne, facendola vn poco bollire, & poi arrostirla con herbe odorifere garofani, noce moscate, ò canella, lardo, o strutto. Cottura.

GHIRI.

Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Olis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit.
Nec pingui nocuisse malo, ingeniosa libido.
Interdicta gulæ noxia quæque vocat.

Nomi. Lat. *Glis*. Ital. *Ghiro, è animale molto simile a i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il sonno si ingrassa ma la state mangia ghiande, noci, & castagne, onde disse il Poeta.* Ghiri.

Tota mihi dormitur hyemis, & pinguior illo
Tempore sum quo me nil nisi somnus alit.

Qualità. Son caldi, & secchi.
Scelta. Si elegghino i grassi, & grossi.
Giouaméti. Nutriscono gagliardaméte, & son al gusto dilettevoli, appresso i Romani furono in gran pregio nelle mese loro, ma appresso i Greci non furono in alcuna cósideratione. Sono vtilissimi a paralitici, e giouano a qi che patiscon la fame canina, per la grassezza loro.
Nocumenti. Se non son grassi, difficilmente si digeriscono, & generano humor malenconico, & frigido, & grosso nutrimento, & essendo troppo grassi distruggono l'appetito, offendendo lo stomaco.
Rimedi. Si mangiano fritti nella padella, oueramente arrostiti con herbe odorate, & specie, ò sale, & cose aromatiche.

LEPOLE.

Auriti Leporis mihi palpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit stomachus.
Ignea sunt, alunm vurant, sed renibus Arctas
Et femori norunt hac reserare via.
Iuppiter alme, datur lepori si sexus uterque,
Nec fera, nec malus, est omnibus esca placet.

Lepore. Nomi. Lat. *Lepus.* Ital. *Lepre, & Lepore dalla leggierezza de piedi cosi detto, & dalla uelocità del corso, che gli sono state date in cambio dell' armi.*

mi, per difenderfi dalla beftie, & da i cacciatori.

Qualità. E la lepre fecca nel fecondo grado, & calda nel principio del primo.

Scelta. La megliore è la giouene prefa da i cani nella caccia con molto trauaglio, fia d'inuerno, & la carne fi frolli al fereno della notte.

Giouamenti. I leporotti fon molto foaui, & grati allo ftomaco, cotti in acqua, vino, & faluia, ouero arroftiti con faluia, & garofani, o fattone pafticci datoli primo vn bollore : giouano a quei che fon troppo grafsi, & defiderano fmagrire. Fan buon colore in vifo, onde fcherzando diffe il Poeta. *Pafticci.* *Smagrire.*

Si quando leporem mitis mihi Gellia dicis,
Formofus feptem Marce diebus eris,
Si non derides, fi uerum Gellia narras,
E dicti nunquam Gellia tu leporem ?

Il fangue della lepre mangiato fritto gioua alla diffenteria, alle pofteme de gl'inteftini, & a i flufsi inuecchiati, rōpe la pietra delle reni, & della vefsica, il ceruello della lepre arroftito gioua mangiato al tremor de i membri, & col medefimo fi facilita l'vfcita de i deti a fanciulli, & fminuifce il dolor, ilquaglio beuuto con aceto gioua al mal caduco, facendo bagno col brodo della lepre, conferifce ai podagrici. *Renella.* *Tremore.*

Nocumenti. Tardi fi digerifce, genera groffo fangue, ftringe il ventre, induce vigilia, &

fogni

fogni fastidiosi genera sangue malenconico onde nuoce a i malenconici,& a quei che studiã, & dà poco,& cattiuo nutrimento, & fa malenconico.

Rimedi. E manco nociua cocendosi piena di lardo,o di altro grasso,con molte spetie aromatiche. Non è buona se non l'inuerno, & per i gioueni,& per i sanguigni.

MONTONE.

Non aries facilis coctu est, alimenta ministrat.
Pessima,nec gulæ,uentriculo ve placet.

Mõtone. Nomi. Lat. *Aries*. Ital. *Montone*.

Qualità. E simile alla carne di becco, ma facile a digerire.

Giouamenti. Non ha in se virtù alcuna, & per questo è stata dalle mense sbandita.

Nocumenti. Le carne del montone, tanto giouene quanto vecchio,è di cattiuo nutrimẽto,difficile à digerire, & insuaue, percioche è di fetido odore, & di cattiuo sapore, & similmente quella della pecora.

Pecora. Rimedi. Il vero rimedio è di non mangiarne,& sbandirlo dalle mense, come abomineuole,& nociuo.

PORCO DOMESTICO,

Sus tibi cænoso sit cena domesticus ore,
Grata ferat nobis mensa hyemalis aprum.

Nomi.

Nomi. Lat. *Sus*. Ital. *Porco*. *Porco*.

Qualità. E caldo nel primo grado, humido nel fin del secondo, ma il lattante è più humido, & per questo le porchette si deuono fuggire, perche apportano molto danno.

Scelta. Quello è megliore, che sia ne troppo picciolo, nè troppo vecchio, ma di mezza età, & sia maschio, & alleuato alla campagna, & ne i monti.

Giouamenti. Dà copiosissimo, & lodeuol nutrimento mantiene il corpo lubrico, & prouoca l'orina, i presciuti, & l'altre parti salate son buoni per eccitar l'appetito, & per cuocer con l'altre carni, che dà lor gratia, & fa saporito il bere; incide le flemme. *Bere*.

Nocumenti. Nuoce questa carne alle persone delicate, & che viuono in otio fa venir le podagre, & la sciatica, massime se è di porco lattante, & perche è troppo humida, & troppo viscosa, & di molti escrementi, facilméte si putrefa, & conuertesi nelli humori cattiui, che ritroua nello stomaco, genera flemma, & dolori colici pietre nelle reni, & opilationi del fegato; le scrofe hãno la carne legnosa, & piena d'humor maléconico, generano grosso nutriméto, or de quelli che frequentano il mangiar troppo questa carne, abondano di molti escrementi, l'assogna, rilassa lo stomaco, leua l'appetito, prouoca la nausea, & facilmente si conuerte in colera. *Scrofa*.

Ri-

Rimedi. E manco nociuo il porco mangiato in poca quantità, di meza età, & che la carne
Cottura. sia magra, ma d'animal grasso, salipresa, arrostita fresca, con herbe odorate, oueramẽte cotta nella graticola con sale, finocchio, ò pitartima, che cosi è più giocorda al gusto, & è più sana perche non hà tanta superfluità humidità; è buona questa carne ne i tempi molto freddi, per i giouenì che hanno lo stomaco caldo, & che molto s'affaticano, ma nuoce a vecchi, a studiosi, & ad otiosi.

PORCO SILVESTE.

Sus tibi cœnoso sit cœna domesticus oro,
Grata ferat nobis mensa hyemalis Aprum,
Ille licet currat de vertice montis aquosę.
Carnis erit, pluri, sed tamen apta cibo est.
Huc feritas syluæq; domant, & inania saxa.
Post melius posita rusticitate sapit.

Cignale. Nomi. Lat. *Aper.* Ital. *Cignale, & porco seluaggio.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humido temperatamente, perciochè nõ hà tanta humidità, quanto ha quella del domestico, ilche nasce dalla fatica, dall'aria, & da i pascoli.

Scelta. Il meglio è il giouane, grasso, & preso nella caccia d'inuerno, & sia frollo.

Gio-

Giouamenti. È nobilissimo cibo, si mangia per il più arrosto, dà copioso nutrimento, è carne, che presto digerisce la meglior carne è quella de' porci siluestri, che più liberamente vanno vagando, & massime ne i monti: si insalano questi come i domestichi, & serbansi all'vso. Nell'Isola di S. Thome tanto i porci domestichi, come i saluatichi sono ottimi, che si nutriscono di quelle canne, onde si caua il zucchero. *Porci ottimi.*

Nocumenti. Nuoce a gli huomini che viuono otiosamente, & a quelli che hanno lo stomaco debile, & pieno di fleme, perche genera escrementi assai in quelli, & accresce l'humidità.

Rimedi. Si leua il nocumento loro cocendo si questa carne in brodo lardieri: ouero in pasticci con molte specie, che cosi si consuma la superfluità di questa carne, laquale non è buona se non l'inuerno, per quelli che sono colerici, & sanguigni, & che si esercitano assai.

SPINOSO.

Viere Echino Hilaris; stomacum fouet ilia mollit,
Humiet, & vrine firmat loca lassa fluentis.
Febribus antiquis cibus est aptissimus, ægris
Proficit, & neruis sale si conditus edatur.

Nomi. Lat. *Echinus, & Herinaceus: il maggiore Istrix.* Ita. *Riccio terrestre: il maggiore Istrice, & Spinoso.* *Riccio*

Qua-

Qualità. E il maggiore, & minore ſpinoſo, freddo nel primo grado.

Scelta. Quello ſpinoſo è il migliore che ſia ſtato per vn gran pezzo trauagliato nella caccia, in tempi molto freddi, & che all'aria ſoſpeſo ſia diuenrato frollo.

Giouamenti. Dà gran nutrimento, riſueglia l'appetito, fà dormire, & dà forza a quelli, che molto s'affaticano, & la ſua carue mangiata non laſcia ſcôciare le grauide, gioua a gli hidropici, & a quei che patiſcono elefantia, & renella.

Nocumenti. E la carne del riccio, & dello ſpinoſo tarda da digerirſi, genera molta flemma, & molta viſcoſità, auméta, l'humore malēconico, & nuoce a quei che patiſcono le morici

Rimedi Perde la ſua malitia queſta carne, cocendoſi in paſticcio con molte ſpetie, ouero arroſto, con herbe odorifere, aglio, & canella: ma che ſia diuētata tenera, & frolla al ſereno, & ſi côuienene i tempi freddi, come ſi è detto.

AVERTIMENTI NELLE

PARTI DE GLI ANIMALI.

Parti de gli animali.

FRa le parti de gli animali, alcune ſon migliori dell'altre, perciochè tutte l'eſtremità, come il capo,

capo, il collo, i piedi, la coda, sono rispetto al resto dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili a digerire, ma più saporite, & megliori son le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, e circa il dorso.

PARTI DE GLI ANIMALI.

Quadrupedum effodias oculos, cerebella uolucrum.
Uda nimis, calidum ni piper addis errunt.
Sunt aquea, & pluuio si turgēt ubera lacte placent.
Carne minus sapuit, nec sine lacte placent.
Colla, iecurq; calent, collum, sed fortius humet,
Gallina, Anser, Anas, mollius hę par habent,
Per placet anterior, sed non minus ala, tepores.
Aerios non est hęc imitata minus.
Et uolucrum aerios renes coquus, ipse lienem,
Pulmonem, uentres, siccaq; corda uoret:

Capo. Il capo sia d'animale temperato in cōplessione, & di età mediocre: quei di capretto sono megliori, dà grandissimo nutrimēto al corpo, prouoca l'orina, soluon il vētre, & eccitan gli appetiti venerei, ma māgiandone troppo ingrossan l'humor sottile, & generā i grossi, grauā lo stomaco, pche tardi si digeriscono, & difficilmēte passano, se nō se māgian con sapori fatti cō senape, come mostarda forte, ouer con altre cose aromatiche; è il capo caldo nel primo grado, & humido nel secondo: è per i gio- *Capo.*

giouani & per i colerici buono ne i tēpi freddi.

Occhi. Occhi. Gli occhi de gli animali da pochi si mangiano, sono di natura acquea sono cōposti di sostanza dissimile, et la grandezza, hāno in se viscosità, onde difficilmente si digeriscono, eccitando però quei de' capretti.

Ceruello. Ceruello. Ogni ceruello nuoce allo stomaco, & induce nausea, è cibo flematico di grosso nutrimento difficile a digerirse, ma condito cō sapore, & cose aromatiche diuenta megliore, et il ceruello de gli vccelli, massime de i montani è molto buono, mangiato con origano, pepe, & simili aromati, & con aceto per leuare la loro humidità.

Zinne. Zinne. Quādo sono col latte piacciono molto a i golosi, massimo quelle di scrofe, & di vacche, se ben si digeriscono, danno buon nutrimento, ma quando lo stomaco non le passa, generano nutrimento crudo, & viscoso.

Collo Collo. I colli de gli vccelli, sō come le corde de' quadrupedi, duri, e difficili a digerire, ma p il moto che fāno, generano māco superfluità. I colli de' colōbi arrosti sono buoni p i conualescenti, & per tutti q̄lli c'hauesse poco appetito.

Fegato. Fegato. Il fegato di tutti gli animali quadrupedi, è pessimo cibo, perche tardi si digerisce, fatica lo stomaco, e l'aggraua ritardādo la digestione, ma impastato l'animale cō fichi secchi, auanti che si mazzi, ma che sia maschio,

&

& giouine, è delicatissimo al gusto, dà vn ottimo nutrimento al corpo, & particolarmēte sana quei, a cui nel farsi notte māca la vista, tale è quello delle oche ingrassate con latte, ouero di gallina grassa, ò di porco impastato di fichi secchi, si leua il nocumento del fegato cocendolo bene, finche sia cōsumato il sāgue che tiene, et sia cotto cō saluia ò lauro, poi sia circōdato cō la ratta, & si cuoca perfettamente, & sopra si ponga succo di aranci. Li fegati delle galine, ò capponi tengono il principato, il secōdo luoco tiene quello del capretto: il terzo quello delle oche; il quarto qllo de' porci, è buō il fegato in ogni tempo, in ogni età, & in ogni complessione, pur che habbi le conditioni sudette.

Polmone. Polmone. Il polmone tanto è più facile del fegato, & della milza a digerire, quanto è più raro, ma nutrisce meno, & dà nutrimento più flemmatico.

Core. Core. Ha il core vna sostanza fibrosa, & dura, onde facilmente concuocesi, & digeriscesi, ma condito bene, & ben digesto dà non poco nutrimento, & buono.

Milza. Milza, La milza a molti piace al gusto, per vna acerbità, che in se cōtiene, ma è di cattiuo nutrimento, e come recetacolo dell'humor malēconico, fa quelli che l'vsano troppo nei cibi malenconici, quella del corpo è manco nociua

Reni. Reni. Le reni sono di fastidioso sapore, e di

cattiuo nutrimento, difficili a digerire, massi me de gl'animali vecchi, ma de gli animali gio ueni, & che allatano, come quelli di porchetti, & di capretti son megliori.

Trippa. Trippa, La trippa è buona p le persone, che trauagliano, & faticano assai il corpo, perche è più dura della carne del suo animale, è fredda, & secca nel secondo grado; gioua a quei che sentono grand'ardore nello stomaco, & nel vẽtre, perche genera humori frigidi, nuoce a quei che patiscono le varici, la lepra, & altri mali malenconici, la megliore è quella dell'animale grasso morto nella sua bella età, ben pascolato netta, & grassa, & sia cotta molto bene, & per lungo tẽpo in brodo grasso, & lessa con menta, & spetie assai, & non è buona se non in tempi freddi per i giouani, & per quei che son di calda cõplessione, & ch'hãno lo stomaco gagliardo, & che molto s'affaticano: il primo luogo tiene quella de i capretti: il secondo di vitella; il terzo della vacca, & il medesimo si può dir de gl'intestini, che si è detto della trippa.

Ale. L'ale de gli vccelli sono di ottimo nutrimento, perche non hanno supetfluità alcuna.

Testicoli. Testicoli. La sostanza de i testicoli è simile a quella delle mammelle, danno al corpo ottimo nutrimẽto, moltiplicãdo lo sperma, & accrescono il coito, quei dei galli impastati, & di polastri, sono soaui al gusto, di ottimo nutrimento

mento,& si dice che tantum nutriunt, quantũ ponderant; que li d'animali vecchi sono di tarda digestione,& grauano alquãto lo stomaco, ma cocendosi prima con vn pulegio montano, & sale,& poi frigẽdosi con butiro fresco,& stufati con sughi acetosi, son manco nociui; conuẽgonsi ne i tempi freddi, ad ogni età,& complessioni, eccetto a decrepiti,& flemmatici.

Piedi. Sono i piedi migliori quei dauanti, perche più facilmente per la fatica si digeriscono, generano humori viscosi,& grossi, si deuono mãgiare nella prima mẽsa, i piedi de gli vecelli sono inetti al cibo, ma quei de' capretti, d'agnelli, di vitella, o d'altri animali giouani, che siano di molta fatica, giouano à i colerici, & a chi ha il sangue sottile, fanno dormire, nutriscono copiosamẽte, saldano le vene rotte sul petto, giouano a i tisici,& eccitano l'appetito, nuocono a quei, che patiscono dolori colici, la podagra,& altri mali delle gionture,& la sciatica; sõ buoni d'ogni tẽpo per i gioueni,& per i colerici, ma fanno danno a i vecchi, & a i podagrosi, ma cocendosi bene allesso, finche sian disfatti,& poi apparecchiansi con aceto, zaffarano, si leua loro ogni malignità.

BVTIRO.

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butyri.
Nec mirum è gelido marmore flamma micat.

Pectora demulcet ventremq; doloribus apta.
Non sunt plura gulæ, sed satis ista Coquo.

Butiro.

Nomi. Lat. *Butirum*. Ital. *Butiro*.

Qualità. E il butiro caldo, & humido nel principio del primo grado.

Butiro di ricotte.

Scelta. Il migliore il fresco, & dolcissimo, & quel di pecora è più lodato: che si caua dalle recotte peste bene con acqua tepida, & poi gitata da alto in acqua fresca, che di sopra viene a galla; il butiro ilquale si mette nelle pampane, & tiense a congelare in cantina, fatta ribollir poi quell'acqua, se ne riceua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di sale.

Giouamenti. Purga valentemente, & mangiasi con zuccaro, & con mele, per maturare i catarri grossi, che tira fuori le superfluità, che sono raccolte nel petto, & ne i polmoni per freddo, sana l'asma, & la tosse, massime mangiato con mele, & amandole amare, mitiga i dolori, nutrisce assai & bene.

Nocumenti. Rilassa lo stomaco, & l'indebolisce a chi molto l'vsa, induce la nausea, & dispone alla rogna, & alla lepra.

Lepra.

Rimedi. Gli si leua i nocumenti mãgiando appresso di quelli cibi confortatiui, stitichi, & astringẽti, ouero zuccaro rosato vecchio, è buono in ogni tempo, & conferisce a' gioueni, & a i vecchi, che purga loro il catarro, cuocesi p cõser-

seruarlo con sale, & riserba la sua virtù, di aprire, & nettare il petto.

CACIO.

Si calet antiquus siccesces Caseus humet.
Et gelidus nouus est, inter vtrumque placet.
Si nouus impinguat, siccat vettus, attamen ambo,
Et capiti, & stomacho, pectoribusq; nocent.
Mensa ferat medium vel nullum, renibus illis,
Sunt nocui, & iecori nil habet iste boni.

Nomi Lat. *Casus.* Ital. *Cascio, & Cacio.* Cacio.

Qualità. E freddo, & humido nel secondo grado il fresco, ma il secco è caldo, & secco.

Scelta. Il cascio buono è il fresco, fatto di latte temperato, & sia di ottimo pascolo.

Giouamenti. Mollifica, & ingrassa il corpo il fresco, è gratissimo alla bocca, & non nuoce allo stomaco, & di tutti gli altri casci è più digestibile, ma che non sia troppo condensato, & si ha da mangiare quel giorno che si fà, il pecorino è il megliore de gli altri, il vecchio fa molti danni, & per questo si mãgi in poca quãtità che serua per sigillo dello stomaco; pche

Caseus est sanus, quem dat auara manus.

Nocumenti. Il vecchio difficilmente si digerisce, induce la sete, infiamma il sangue, fà la pietra, oppila il fegato passa tardi, & offẽde le

geni, massime a chi ha lo stomaco assai debole.

Rimedi. Mãgiandosi seco in compagnia noci, mãdorle, pere, & mele, è manco nociuo; non s'ha da vsar troppo; è pasto di dura digestione, & ricerca vn gagliardo stomaco, & si conuiene a gioueni faticanti, & non a i vecchi, & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit subito cur lac putrescit? aquosum est.
Quod præstat? capre post? ouis, inde? Bouis.
Cui nocuum? Capiti, putridis, & febribus, ora.
Inficit; & neruos, sed bene pectus alit.
Quando bibã? primũ quum surgis ab vbere somnus
Huic, moneo, & motus, mixtaq; mensa nocet.
Tot petis, vnum oro; cur in contraria fertur,
Et modo lac reserat, & modo fluxa tenet.

Latte. Nomi Lat. *Lac*. Ital. *Latte.*

Qualità. E humido nel secondo grado, & quãto al caldo è temperato; è composto di tre sostanze, l'vna acquosa, detta siero, che è freddo, & humido, nitroso, & solutiuo: la seconda è grossa detta butiro, & è temperata; la terza è grossa, della quale si fà il cascio, & questa è grossa, viscosa, & flemmatica.

Scelta. Il più pregiato latte è l'humano, il secondo il bouino, il terzo è il pecorino, il quarto è il caprino, & l'vltimo è il bufalino.

 349

Giouamenti. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina nutrisce assai, fa bello il color del corpo, accresce il coito, leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendone alla quantità di tre oncie, cõ vn poco di zuccaro dẽtro, & poi non si mangi nulla, & non si beua, nõ si moua, & nõ si dorma, finche nõ sia digerito.

Nocumẽti. Nuoce a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patisce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la pietra, a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

Rimedi. E mãco nociuo se auãti che si beua vi si ponga dentro vn poco di sale, ò zuccaro, ò mele, accioche nello stomaco non si congeli, & si piglia a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i giouani, & per i colerici, & per quei, che hanno buono stomaco, & non per i vecchi. Conditura.

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, vires gerit atque butiri.
Flos lactis, capiti, ventriculoque nocet.

Nomi. *Sono i capi di latte il fiore del latte, poco dal buttro differenti, & si cauano dopò che il latte è bollito vn poco.* Capi di latte.

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I buoni ſono i freſchiſsimi, & fatti a fuoco lento, quando ſi leuan dalla maſſa del latte.

Giouaméti. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al guſto, & leuano l'aſprezza, & ſiccità dello ſtomaco.

Nocumenti. Tardi ſi digeriſcono, anzi ſopra nuotano a gli altri cibi, ſono di groſſo nutrimento, & facilmente fanno vapori che aſcendono alla teſta.

Rimedi. Sono manco nociui, ſe ſi mangiano in poca quantità, & ſi mangino con zuccaro, ò mele dopò paſto. E paſto più da gioueni, & colerici, che da vecchi, perche ricercan lo ſtomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci,
Atque ſitim ſedans praua alimenta parit.

Gioncata Nomi. Lat. *Gioncata, da i giunchi, ne i quali ſi conſerua.*

Qualità. E fredda nel ſecondo grado, & humida temperatamente.

Scelta. La buona è quella, che è di latte al quale non ſia ſtato leuato il butiro che ſia freſco, di ottimo paſcolo.

Giouamenti. Smorza la ſete, & l'ardor dello

dello ſtomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

Nocumenti. Reſtringe il petto; & perche manda vapori al capo fa tal'hora ſoffocatione, & ſincope, & come ogni latte quagliato, & congelato, ſubito mangiato ſi putrefa; & ſe dopò paſto ſi prende, fa diſcendere a baſſo tutto il rimanente del cibo indigeſto, & crudo, ſi digerice con difficultà, & biſogna hauer gagliardo ſtomaco; genera vn nutrimento groſſo, che fà venir la pietra, fà venir la lienteria, & è cibo da vſarſi ne i tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, ſi a i colerici, che a vecchi. Pietra.

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo paſto.

R I C O T T A.

Ventriculo, neruiſq; recens inimica Recocta eſt.
Conciliat ſomnos, ſedat & eſa ſitim.

Nomi. Lat. *Recocta*. Ital. *Ricotta*.

Qualità. E fredda, & ſecca nel primo grado. Ricotta.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, & freſca.

Giouamenti. Gioua a gli huomini di calda compleſsione, conferiſce a chi hà il fluſſo di humori colerici, ſmorza la ſete, & l'ardor della collera, & prouoca il ſonno.

Ricotta salata. Nocimenti. Nuoce allo stomaco, massime frigido, & indebolisce i nerui, & la salata è peggior della fresca, perche dà cattiuissimo nutrimento, fa venir sete, restringe il ventre, genera ventosità, accresce la renella, & la pietra nelle *Renella.* reni, & ne i vasi orinarij; difficilmente si digerisce.

Rimedi. E manco nociua mangiandola molto fresca, & calda in vltima mensa, con molto zuccaro, & in poca quantità: son buone per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che faticano assai, & se ne può mangiare d'ogni tempo, se *Fiorita.* ne caua il butiro, come si è detto nel capitolo del Butiro, la fiorita è megliore assai.

AVERTIMENTI
NE GLI VCCELLI.

Differēze Le differenze della natura de gli vccelli si discernono dal tempo dall'età, dal vitto, dal luoco, & dall'aria, & dall'esser castrati Bisogna dunque considerare il

Tempo. Tempo. Perche nel tempo, che vāno in amore, tanto i domestici, quanto i saluatichi, sono poco atti a i cibi, percioche si estenuano per la fatica, & per la sollecitudine non mangiano, ilche manifesto appare ne i domestici, che le

le galline l'inuerno, che vanno in amore si ingrassano assai, si fan tenere; altri vccelli poi sono megliori la state, nel qual tempo mangiano le biade, altri l'autunno perche mãgiano vue, fichi, pomi, bacche, & altre cose simili; altri hã no più grata l'iuerno, come le merle, i tordi, le oche siluestre, le grue, e tutti li vccelli aquatici

Vitto. Perche altri si nutriscono di carne, come sono l'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'vnghie adunche, che non sono riceuute ne' cibi, altri mãgiano i vermicelli, & molti viuono di biade, come palumbi, piccioni, le tortore, & altri simili: in somma altri nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne' laghi, & altri nel mare, & non pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe, & è da sapere, che oltre a ciò le carni de gl'vccelli siluestri, sempre hanno il sapore di quelle cose: delle quali si pascono, come di formiche, di vermi, di pesci, di loto, & di fango. *Vitto.*

Luoco. Sempre gli vccelli montani si preferiscono a i campestri, & a quelli delli stagni, paludi, ò laghi; che per la varietà de i luoghi si variano ancora le carni nell'esser secche, & vuote d'escrementi, facili a digerire, ouero humide, escrementitie, & difficili a digerire; oltre a ciò più soaue, & più vtile si fa l'animal castrandolo come apparisce ne i capponi. *Luoco.*

Età. Perche la carne de gli vccelli gioueni, *Età.*

sempre

sempre è megliori di quella de' vecchi, laquale è dura, secca, fiorosa, difficile a digerire, & di pochissimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vengono in vso de' cibi.

ANITRA.

Tota tibi apponatur Anas, sed pectora tantum,
Et ceruice sapit, cætera redde coquo.

Anitra.

Nomi. Lat. *Anas*. Ital. *Anitra*.

Qualità. E calda, & humida nel secondo grado.

Scelta. La buona è la giouane, grassa, & frolla, & la saluatica.

Giouamenti. La anitra è più calda di tutti gli vccelli domestici, le sue ale, & il fegato son molto lodati, perche danno presto, & buon nutrimento: quando è grassa, ingrassa, & molto nutrisce, fa buō colore, & rischiara la voce, accresce lo sperma, accende la libidine, & caccia la ventosità, dà fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatissimo, e molto sano, e sana i flussi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, e la ceruice ancora.

Nocumenti. E di dura digestione, & di grosso nutrimento. A quei che sono di calda complessione accende la febre, & gl'infiamma, oltre che questa carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & escrementitio nutrimento.

Rime-

Rimedi. Sono manco nociue le saluatiche & le giouani, & che morte duo giorni prima si frollino al sereno, & poi si mangino arrostite piene d'herbe odorifere, & specie. Le vecchie son pessime, massime quelle che stanno nelle città, che si nutriscono di fango, & di sporcitie. Le megliori son quelle che stanno all'aere libero, all'acque correnti, che son più grate al palato, di meglior nutrimento, le salate, & le vecchie si lascino a Giudei, che le mangiano di cõtinuo, onde non è marauiglia se diuentano per il più malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tẽpi frigidi, a quei c'hanno lo stomaco molto caldo, & che fanno molto essercitio. *Coltura.* *Giudei.*

BECCAFICHO.

Et capiti, & stomacho, & ventri Ficedula pingui
Vtilis, ac febri noxia semper erit.
Si sapit, & calida arescit Ficedula, quaeris.
Cur piper? vt melius si bibis inde coquas.

Nomi. Lat. *Ficedula.* Ital. *Beccaficho, perche mangia i fichi, del qual disse il Poeta,* *Beccafico.*

Cum me ficus alat, cum pascar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit mihi;

Questo nome l'hanno solamente l'autunno, mentre mangiano i fichi, & negli altri tempi si chiamano Melancorifi, perche hanno negra la cima della testa, onde si legge quel verso.

Suq;

Suq; Melancoribus quod mihi fuſcius apex.

Qualità. Sono i beccafichi calidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I megliori ſono i graſſi, nel tempo Che ſi nutriſcono di fichi, e dell'vua, bẽ maturi

Giouamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto ſtimati, perche ſono al guſto delicati, ſi digeriſcono facilmente, & nutriſcono valoroſamente, Danno ottimo nutrimento, non grauano lo ſtomaco, anzi lo confortano, lo riſtorano, & lo fortificano, riſuegliano l'appetito, maſſime a' conualeſcenti, ſono cordiali, generano ſpirti vitali, per queſto fanno ſtare allegri quelli, che li mangiano.

Conualeſcenti.

Nocumenti. Non ſon buoni à i febricitanti, perchè facilmente per la gentil ſoſtanza loro ſi conuertono in quelli humori putridi, che ritrouano nello ſtomaco.

Febricitanti.

Rimedi. Si cuocano i beccafichi graſſi, con fette ſottili di lardo, & frõdi di ſaluia, ouero ſi cuocano in becchieri larghi ſenza piedi, mettẽdo prima vn ſtrato di fior di lardo, meſcolato con ſale, & fior di finocchio, & ſopra ponendo i beccafichi bẽ neti, gettãdoli ſopra della miſtura medeſima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata ſi metta ſopra la cenere calda, & ſi cuocano, ouero ſi riuoltino con la medeſima miſtura nelle pampine, & ſi cuocano ſotto la cenere,

Cottura

CA-

CAPPONE.

Cit puer falso Cibile pro nomine pœnas.
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Siche ne pinguis eris, sic iam dormire licebit.
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

Nomi. Lat. *Capus*. Ital. *Cappone*, & *Gallo castrato*. *Cappone.*

Qualità. E il cappone temperato in tutte le qualità.

Scelta. Il megliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà megliore nutrimento, che tuti gl'altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carni, perche genera perfetto sangue, & agguaglia tutti gli humori, fa buō ceruello, eccita l'appetito, si cōuiene a tutte le complessioni, gioua alla vista, *Vista.* mortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso.

Nocumēti. Nuoce alle persone ociose il mãgiarne molto, per la gran copia di sangue che *Podagre.* genera, & per questo fa venir le podagre, al qual male sono i capponi medesimi sottoposti.

Rimedi. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio, è buono a tutti i tēpi, a tutte le etadi, & a tutte le complessioni, & per questo da molti vien detto quà pone.

CO.

COLOMBI.

Cellaris mihi sint conuiuia prima Columbæ
Cum fugit hęc nidos ausa uolare suos.
Tunc calidi humentisq; cibi est faciliq; culinæ
Obtusi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labrusca tamen dum Sirius ardet,
Et repleant calidos acria poma uteros.

Colõbi. *Piccioni.* Nomi. Lat. *Columbi*. Ital. *Piccioni*.

Qualità. Sono i piccioni calidi, & humidi nel secondo grado, i saluatichi son più caldi, & manco humidi.

Scelta. Quei che stanno in colombaia, & nelle torri sono i megliori di tutti, massime quando escono de' nidi, & cominciano a buscarsi da mangiare, & sono ben grassi.

Piccioni casalenghi. *Piccioni di Torri.* Giouamenti. I piccioni così i casalenghi come quei delle torri, danno buõ nutrimẽto, generano buõ sangue, cõferiscono a i vecchi, & a i flemmatici, corroborano le gambe, sanano i paralitici, accrescono il calore a i debili, aiutã venere, purgano le reni, & facilmẽte si digeriscono. Vsandoli al tẽpo della peste saluano dalla cõtagione, pur che nõ si mangi altra carne. I seluaggi son molto laudati nelle passioni delle giunture, & conferiscono alla vista, ch'è debole *Vista.* per mãcamento de spiriti visiui, & giouano al tremore di tutto il corpo, & accresco le forze.

No-

Nocumenti. Offendono le complessioni calide, accendono il sangue, onde non si conuengono a febricitãti. Grauauo la testa, & special mente le teste loro, et infiammano il sangue, et molto maggiormẽte ciò fanno i siluestri, i qua li sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, i quali generano la schirantia, & fan venir la febre. Piccioni casalenghi.

Rimedi. Leuandosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso stufati con agresta, prugne, guisciole, o con aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, et per i flemmatici.

FAGIANO.

Phasida iã uehat Argos auem, quassata retardat
Debuerat primo discubuisse thoro.
Illa leuis stomacho est, suaues imitata tepores.
Non uolet in mensas rustica turba tuas,
Vix sicca est, Volucrũ primi huic debentur honores
Nec male, cum fuerit Regius ante puer.

Nomi. Lat. *Phasianus*. Ital. *Fagiano, & Fasano, perche fasano: chiamasi così da Phase fiume di Colchi, perche iui, è gran moltitudine di questi uccelli.* Fagiano.

Qualità. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della

Scelta. I buoni sono i freschissimi, & fatti a fuoco lento, quando si leuan dalla massa del latte.

Giouaméti. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al gusto, & leuano l'asprezza, & siccità dello stomaco.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, anzi sopra nuotano a gli altri cibi, sono di grosso nutrimento, & facilmente fanno vapori che ascendono alla testa.

Rimedi. Sono manco nociui, se si mangiano in poca quantità, & si mangino con zuccaro, ò mele dopò pasto. E pasto più da gioueni, & colerici, che da vecchi, perche ricercan lo stomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci,
Atque sitim sedans praua alimenta parit.

Gioncata Nomi. Lat. *Gioncata, da i ginochi, ne i quali si conserua.*

Qualità. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

Scelta. La buona è quella, che è di latte al quale non sia stato leuato il butiro che sia fresco, di ottimo pascolo.

Giouamenti. Smorza la sete, & l'ardor dello

dello ſtomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

Nocumenti. Reſtringe il petto; & perche manda vapori al capo fa tal'hora ſoffocatione, & ſincope, & come ogni latte quagliato, & congelato, ſubito mangiato ſi putrefa; & ſe dopò paſto ſi prende, fa diſcendere a baſſo tutto il rimanente del cibo indigeſto, & crudo, ſi digerice con difficultà, & biſogna hauer gagliardo ſtomaco; genera vn nutrimento groſſo, che fà venir la pietra, fà venir la lienteria, & è cibo da vſarſi ne i tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, ſi a i colerici, che a vecchi. Pietra.

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo paſto.

R I C O T T A.

Ventriculo, neruiſq; recens inimica Recotta eſt.
Conciliat ſomnos, ſedat & eſa ſitim.

Nomi. Lat. *Recotta*. Ital. *Ricotta*.

Qualità. E fredda, & ſecca nel primo grado. Ricotta.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, & freſca.

Giouamenti. Gioua a gli huomini di calda compleſsione, conferiſce a chi hà il fluſſo di humori colerici, ſmorza la ſete, & l'ardor della collera, & prouoca il ſonno.

Ricotta salata. Nocumenti. Nuoce allo stomaco, massime frigido, & indebolisce i nerui, & la salata è peggior della fresca, perche dà cattiuissimo nutrimento, fa venir sete, restringe il ventre, genera ventosità, accresce la renella, & la pietra nelle Renella. reni, & ne i vasi orinarij; difficilmente si digerisce.

Rimedi. E manco nociua mangiandola molto fresca, & calda in vltima mensa, con molto zuccaro, & in poca quantità: son buone per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che fatica no assai, & se ne può mangiare d'ogni tempo, se Fiorita. ne caua il butiro, come si è detto nel capitolo del Butiro, la fiorita è megliore assai.

AVERTIMENTI NE GLI VCCELLI.

Differēze LE differenze della natura de gli vccelli si discernono dal tempo dall'età, dal vitto, dal luoco, & dall'aria, & dall'esser castrati Bisogna dunque considerare il

Tempo. Tempo. Perche nel tempo, che vãno in amore, tanto i domestici, quanto i saluatichi, sono poco atti a i cibi, percioche si estenuano per la fatica, & per la sollecitudine non mangiano, ilche manifesto appare ne i domestici, che le

le galline l'inuerno, che vanno in amore si ingrassano assai, si fan tenere; altri vccelli poi sono megliori la state, nel qual tempo mangiano le biade, altri l'autunno perche mãgiano vue, fichi, pomi, bacche, & altre cose simili; altri hãno più grata l'iuerno, come le merle, i tordi, le oche siluestre, le grue, e tutti li vccelli aquatici

Vitto. Perche altri si nutriscono di carne, come sono l'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'vnghie adunche, che non sono ricevute ne' cibi, altri mãgiano i vermicelli, & molti viuono di biade, come palumbi, piccioni, le tortore, & altri simili: in somma altri nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne' laghi, & altri nel mare; & non pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe, & è da sapere, che oltre a ciò le carni de gl'vccelli siluestri, sempre hanno il sapore di quelle cose: delle quali si pascono, come di formiche, di vermi, di pesci, di loto, & di fango. *Vitto.*

Luoco. Sempre gli vccelli montani si preferiscono à i campestri, & a quelli delli stagni, paludi, ò laghi; che per la varietà de i luoghi si variano ancora le carni nell'esser secche, & vuote d'escrementi, facili a digerire, ouero humide, escrementitie, & difficili a digerire; oltre a ciò più soaue, & più vtile si fa l'animal castrandolo come apparisce ne i capponi. *Luoco.*

Età. Perche la carne de gli vccelli gioueni, *Età.*

sempre

ſempre è megliori di quella de' vecchi, laquale è dura, ſecccha, fioroſa, difficile a digerire, & di pochiſſimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vengono in vſo de' cibi.

ANITRA.

Tota tibi apponatur Anas, ſed pectora tantum,
Et ceruice ſapit, cœtera redde coquo.

Anitra. Nomi. Lat. *Anas.* Ital. *Anitra.*

Qualità. E calda, & humida nel ſecondo grado.

Scelta. La buona è la giouane, graſſa, & frolla, & la ſaluatica.

Giouamenti. La anitra è più calda di tutti gli vccelli domeſtici, le ſue ale, & il fegato ſon molto lodati, perche danno preſto, & buon nutrimento: quando è graſſa, ingraſſa, & molto nutriſce, fa buō colore, & riſchiara la voce, accreſce lo ſperma, accende la libidine, & caccia la ventoſità, dà fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatiſſimo, e molto ſano, e ſana i fluſſi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, e la ceruice ancora.

Nocumenti. E di dura digeſtione, & di groſſo nutrimento. A quei che ſono di calda compleſſione accende la febre, & gl'infiamma, oltre che queſta carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & eſcrementitio nutrimento.

Rime-

Rimedi. Sono manco nociue le faluatiche & le giouani, & che morte duo giorni prima si frollino al fereno, & poi si mangino arrostite piene d'herbe odorifere, & specie. Le vecchie son pessime, massime quelle che stanno nelle città, che si nutriscono di fango, & di sporcitie. Le megliori son quelle che stanno all'aere libero, all'acque correnti, che son più grate al palato, di meglior nutrimento, le salate, & le vecchie si lascino a Giudei, che le mangiano di cõtinuo, onde non è marauiglia se diuentano per il più malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tẽpi frigidi, a quei c'hanno lo stomaco molto caldo, & che fanno molto essercitio. *Coltura.* *Giudei.*

BECCAFICHO.

Et capiti, & stomacho, & ventri Ficedula pingui
Vtilis, ac febri noxia semper erit.
Si sapit, & calida arescit Ficedula; quæris.
Cur piper? vt melius si bibis inde coquas.

Nomi. Lat. *Ficedula.* Ital. *Beccafiche, perche mangia i fichi, del qual disse il Poeta,* *Beccafico*

Cum me ficus alat, cum pascar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit mihi;

Questo nome l'hanno solamente l'autunno, mentre mangiano i fichi, & ne gli altri tempi si chiamano Melancorifi, perche hanno negra la cima della testa, onde si legge quel verso.

Suq;

Suq; Melancoribus quod mihi ſuſcius apex.

Qualità. Sono i beccafichi calidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I megliori ſono i graſſi, nel tempo Che ſi nutriſcono di fichi, e dell'vua, bē maturi

Giouamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto ſtimati, perche ſono al guſto delicati, ſi digeriſcono facilmente, & nutriſcono valoroſamente, Danno ottimo nutrimento, non grauano lo ſtomaco, anzi lo confortano, lo riſtorano, & lo fortificano, riſuegliano l'appetito, maſſime a' conualeſcenti, ſono cordiali, generano ſpirti vitali, per queſto fanno ſtare allegri quelli, che li mangiano.

Conualeſcenti.

Nocumenti. Non ſon buoni à i febricitanti, perchè facilmente per la gentil ſoſtanza loro ſi conuertono in quelli humori putridi, che ritrouano nello ſtomaco.

Febricitanti.

Rimedi. Si cuocano i beccafichi graſſi, con fette ſottili di lardo, & frōdi di ſaluia, ouero ſi cuocano in becchieri larghi ſenza piedi, mettēdo prima vn ſtrato di fior di lardo, meſcolato con ſale, & fior di finocchio, & ſopra ponendo i beccafichi bē neti, gettādoli ſopra della miſtura medeſima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata ſi metta ſopra la cenere calda, & ſi cuocano, ouero ſi riuoltino con la medeſima miſtura nelle pampine, & ſi cuocano ſotto la cenere,

Cottura

CA-

C A P P O N E.

Cit puer falso Cibile pro nomine pœnas.
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Siche ne pinguis eris, sic iam dormire licebit.
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

Nomi. Lat. *Capus*. Ital. *Cappone*, & *Gallo castrato*. *Cappone.*

Qualità. E il cappone temperato in tutte le qualità.

Scelta. Il megliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà megliore nutrimento, che tuti gl'altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carni, perche genera perfetto sangue, & agguaglia tutti gli humori, fa buō ceruello, eccita l'appetito, si cō uiene a tutte le complessioni, gioua alla vista, *Vista.* mortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso.

Nocumēti. Nuoce alle persone ociose il mā giarne molto, per la gran copia di sangue che *Podagra.* genera, & per questo fa venir le podagre, al qual male sono i capponi medesimi sottoposti.

Rimedi. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio, è buono a tutti i tēpi, a tutte le etadi, & a tutte le complessioni, & per questo da molti vien detto quā pone.

COLOMBI.

Cellaris mihi sint conuiuia prima Columbæ
Cum fugit hęc nidos ausa uolare suos.
Tunc calidi humentisq; cibi est faciliq; culinæ
Obtusi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labrusca tamen dum Sirius ardet,
Et repleant calidos acria poma uteros.

Colōbi. Nomi. Lat. *Columbi.* Ital. *Piccioni.*

Piccioni. Qualità. Sono i piccioni calidi, & humidi nel secondo grado, i saluatichi son più caldi, & manco humidi.

Scelta. Quei che stanno in colombaia, & nelle torri sono i megliori di tutti, massime quando escono de' nidi, & cominciano a buscarsi da mangiare, & sono ben grassi.

Piccioni casalenghi. Piccioni di Torri. Giouamenti. I piccioni cosi i casalenghi come quei delle torri, danno buō nutrimēto, generano buō sangue, cōferiscono a i vecchi, & a i flemmatici, corroborano le gambe, sanano i paralitici, accrescono il calore a i debili, aiutā venere, purgano le reni, & facilmēte si digeriscono. Vsandoli al tēpo della peste saluano dalla cōtagione, pur che nō si mangi altra carne. I seluaggi son molto laudati nelle passioni delle giunture, & conferiscono alla vista, ch'è debole per mācamento de spiriti visiui, & giouano al tremore di tutto il corpo, & accrescō le forze. *Vista.*

No-

Nocumenti. Offendono le complessioni calide, accendono il sangue, onde non si counengono a febricitāti. Grauano la testa, & special mente le teste loro, et infiammano il sangue, e t molto maggiormēte ciò fanno i siluestri, i quali sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, i quali generano la schirantia, & fan venir la febre.

Piccioni casalenghi.

Rimedi. Leuandosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso stufati con agresta, prugne, guisciole, o con aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, et per i flemmatici.

FAGIANO.

Phasidaiā uehat Argos auem, quassata retardat
Debuerat primo discubuisse thoro.
Illa leuis stomacho est, suaues imitata tepores.
Non uolet in mensas rustica turba tuas,
Vix sicca est, Volucrū primi huic debentur honores
Nec male, cum fuerit Regius ante puer.

Nomi. Lat. *Phasianus*. Ital. *Fagiano, & Fasano, perche fasano: chiamasi cosi da Phase fiume di Colchi, perche iui, è gran moltitudine di questi uccelli.*

Fagiano.

Qualità. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della

pernice,& del cappone.

Scelta. I megliori fagiani sono i gioueni, grassi, & presi in caccia.

Giouamenti. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, & è cibo da Prencipi, & gran Signori, conforta, & corrobora lo stomaco è di gran nutrimento, ingrassa, et i macilenti, & estenuati con questo cibo, subito si risanno, & cosi gli ethici, & tisici, & conualescenti, & accresce, & vigora tutte le virtù, & da questo cibo non si genera souerchia himidità; la carne del fagiano in somma è miglior di qlla de' polli, perche è più secca per l'aria, per il nutrimento, & per l'essercitio maggiore che fa

Podagre. Nocumenti. Il souerchio vso de i fagiani, fa venir le podagre, ma perche i fagiani non dan solido nutrimento, ma generano sangue sottile, per questo non è cibo conueniente a contadini, nè a quelli, che s'affaticano assai, che a questi si conuengono cibi grossi, & viscosi.

Rimedi. Bisogna mangiarne moderatamente, e farne parte a' Medici, è buono il fagiano l'autunno, & l'inuerno per tutte l'etadi, & complessioni delicate.

GALLINE.

Est Gallina cibus nulli bonitate secunda.
Si Vespertinus subito te oppresserit hospes.

Nec

Nec gallina, malum, responset dura palato,
Doctus eris uiuam, musto mersare falerno
Hæc teneram faciet.

Nomi. Lat. *Gallina.* Ital. *Galina* *Gallina*

Qualità. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

Scelta. La negra è la migliore con la cresta eleuata, & doppia, col pizzo rosso, & sia grassa & giouane, & che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori. *Gallina magra.*

Giouamenti. Dà al corpo humano gran nutrimento, facilmente si digerisce; quãdo è frolla genera buon sangue, & essendo carne temperata, non si conuerte in collera, ne in flẽma, ma genera buõ sãgue, & restaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la voce, & ha mirabil proprietà nel temperare le complessioni humane: il medesimo fanno li pollastri, che nõ habbino cominciato a cãtar, nè a mõtar le galline, che i lor testicoli son di nutrimẽto grãdissimo quãdo son grossi facilmente si digeriscono, & si conuengono in ogni tempo, & in ogni età, massime la state i pollastri cotti con agresta. *Gallina saluatiche.*

Nocumenti. Le galline vecchie difficilmente si digeriscono

Rimedi. Bisogna frolarle, il che si fà presto affocandole viue con vino, facendo bollir con loro vn rametto di fico, ò vna noce dentro.

G A L L O.

Est uigil excubitor Gallus, Timuere leones.
Quem Lybici, huic sicca est, & male grata caro.
Maxima testiculis positis tibi gloria Galle,
Somno alto, Veneri gratus est, & Cybeli.

Gallo. Nomi. Lat. *Gallus*, Ital. *Gallo*.

Qualità. La carne del gallo è più calida di quella delle galline, & più secca, è nitrosa.

Scelta. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

Giouamenti. Sono vtili più per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuuto dissolue le ventosità, & gioua a quei che patiscono dolori colici, muoue il corpo, prouoca venere, & il sonno.

Nocumenti. Ha carne dura, & difficile a cõcuocersi.

Rimedi. Bisogna frollarli bene.

GALLO D'INDIA.

Galli Africani impugnant, gignuntq; podagras.
Illorum tamen est optima mensa caro.

Gallo d'India. Nomi. Lat. *Gallus Africanus*. Ital. *Gallo d'India*, *se ben furon portati in Italia, non dall'India, ma dall'Africa, per cibo de' Principi.*

Qualità. E caldo, & humido nel secondo grado.

Scelta. I meglior galli d'India sono i giouени,& quelli che sono ingrassati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

Giouamenti. Di sapore,& di bontà, & di nutriméto non cedono i polli d'India a'polli nostrani, anzi la lor carne è ottima,& candidissima,& supera tutte l'altre nell'esser grata al gusto,& nell'esser sana, percioche è più facile a digerirsi, di miglior nutrimento, & di minore superfluità, & genera ottimo sangue, pur che sia bé frolla,& bé cotta arrostita, cotta in forno, ò bene cotta a lesso, ristaura i deboli,& i conualescenti, accresce lo sperma, & inuita al coito.

Nocumenti. Nuoce a chi non si essercita, & fa venir catarri,& podagre.

Rimedi. Bisogna mangiarne di rado, & in poca quantità, & arrostito con specie. Podagra

LODOLA.

Igne si Galeata mihi est præpinquis Aluada,
Sit breuior, ne sit cœna molesta mihi;
Durior aluus erit, sed ius dabit ilia soluens,
Sit male quod nocuit, sponte iuuare solet.

Nomi. Latin. *Aluada, & Galerita*. Ital. *La maggior si chiama Calandra, che il capello* Calandra Lodola

in testa, & la minore Lodola, senza cresta, & picciola.

Qualità. Sono calide, & temperatamēte humide.

Scelta. Le megliori sono le minori, massime quando son grasse.

Giouamenti. Le lodole, che l'autunno se ne trouano in grādissima copia, & parimēte l'inuerno che sono grasse, danno buō nutrimento eccittano arrosti l'appetito, facilmente si digeriscono, massime arrostite con saluia, & lardo, ò lesse con diuersi condimenti, ma bisogna che sian bē cotte, grasse, & gioueni, son buone l'autunno, & l'inuerno a tutte le complessioni, & *Galerita.* la galerita lessa in brodo, gioua alli dolori colici, & al medesimo vale la sua cenere.

Nocumenti. E questo vccello senza nocumēto alcuno eccetto che i vecchi difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Questi vccelli vecchi bisogna mangiarsi ben conditi, & siano freschi. Pelati si cōseruano nella farina.

MERLI.

Si mihi pinguis erit Merulus, tua gloria cedat
Tude, salutiferos vult mea mensa cibos.
Igneus ardor inest maior tibi, sistitis ambo,
Tu grauior redolens ni tibi bacca fanet.

Si

Si tamen aucupijs, laqueo vel rete latenti,
Falletis, inde mihi non minus ipse places.

Nomi. Lat. *Merulus, & Merula.* Ital. *Merlo, & Merla.* *Merli.*

Qualità. Sono i merli, & le merle calde, & secche nel principio del secondo grado, come i tordi.

Scelta. Li megliori sono i grassi, & presi ne i tempi molto freddi.

Giouamenti. Tanto i bianchi, come i negri, nutriscono assai, quando son gioueni, & grassi, molti stimano che la lor carne sia megliore di quella de i tordi, ma s'ingãnano manifestamẽte; percioche quella de i tordi è più soaue, anzi nõ mancano di quelli, che hanno in odio i merli, perche si nutriscono di vermi, & di locuste. *Tordi.*

Nocumenti. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerire, massime quando son vecchi, & nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono emicranea, & frenesia.

Rimedi. Son manco nociui cocendosi in brodo di buona carne; stufati con petrosemolo, & altre herbe apetitiue.

OCHA.

Anser, Anasq; tibi si plena domestica succo.
Si validi es stomachi, rustica nimis.

Anseribus magis ardet Anas, præstantior alis,
Est cibus, hæc prosunt vocibus, & veneri.

Ocha. Paperi. Nomi. Lat. *Anser*. Ital. *Ocha, & Papero.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humida nel secondo, i paperi son più caldi, & humidi.

Scelta. I paperi son li migliori, ma grassi, alleuati alla campagna, & vicino all'acque, le meglior parti son il fegato, & l'ale.

Giouamenti. La carne dell'oche giouani dà buon nutrimento, & ingrassa quei che son magri, & macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo, che nutrisce assai, si digerisce bene, & di ottimo nutrimento; la palma de'piedi dell'oche arrostita, & cotta in tegame con creste di gallo, sono al gusto gratissime: la carne dell'oche accresce lo sperma, accende la libidine, & fà la voce più acuta, & più chiara, sono l'oche vtili per molti rispetti; cioe per la piuma, per la carne, & per lo sterco, & per il grasso.

Nocumenti. E la carne dell'ocha difficile a digerire, ha molte superfluità, è più calda che quella de i colombi, & per questo non si conuiene a febricitanti, massime quella dell'oche vecchie: che de i paperi è manco nociua: gli Hebrei. Hebrei ne mangiano assai, & però son malenconici, & scoloriti.

Ri-

Rimedi. Si leua il nocumento delle vecchie, lessandole bene, & i gioueni arrostendoli con herbe odorate, & specie, l'oche siluestri son megliori delle domestiche, si conuengono l'inuerno a quei ch'hanno lo stomaco molto gagliardo, & che fanno molto esercitio, onde a vecchi non sono molto conuenienti, masime la state.

O V A.

Ouum alit, & recreat, coitumq; & semen adauget,
Semper nata modo, si sapit, oua bibe.
Humida sunt celerisq; cibi, flammaeq; tepentis,
At dura, time, nec diuturna vores.
Mollia pectus alunt, tussim sedantia, raucis
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agunt.
Hæc stomaco mulcent, renes, iecur optima uentri,
Vessicam mira sedulitate fouent.
Sunt bona, sed facile, & subito tamẽ oua putrescũt,
Sic nihil ex omni parte iuuare potest.

Nomi Lat. *Oua.* Ital. *Oua.*

Qualità. Son calide, & humide temperatamente, perche il bianco è freddo, & il rosso è caldo, & tutti due hanno dell'humido. *Oua.*

Scelta. Quelle delle galline grasse, pasciute di grano, & che son calcate da' galli, & nate fresche sono le megliori, & dopò qnelle de' fagiani, ma quelle dell'oche, & dell'anatre sono cattiue, perche hanno graue odore, & difficilmen-

mente si digeriscono, & per questo si eleggano di galline gioueni, & siano piccole, & lunghe; & fresche, piccole, perche vengono da animale giouene, & grasso, lunghe, perche dimostrano la fortezza del calore, & per questo, a questo proposito si dice questo distico,

Oue Buone.

Regula Doctorem debet pro legne teneri,
Quod bona sint oua, paruula, longa noua.

Giouamenti. Nutriscono molto, & presto prouocano il sonno, onde son molto conuenienti a i vecchi, & a i conualescenti, eccitano il coito, accrescono lo sperma, giouano a tisici, allargano il petto, rischiaran la voce, massime le sorbili, & le tremule, beuute con vn granello di sale, quelle che si chiamano sperdute, sono megliori mangiate con sale, & con specie, & agresto, perche bollite col guscio loro, si prohibisce la esalatione de'lor vapori, le dure difficilmente si digeriscono, ma di tutte le fritte son più difficili.

Nocumenti. Tardano la digestione, se appresso loro si mangiano subito altri cibi, si conuertono facilmente in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, le dure sō difficili a digerire, & fanno venir le lentigini nella faccia.

Rimedi. Si mangiano le fresche, & si mangi solamente il rosso, & tra l'oua, & altri cibi si ponga qualche interuallo di tempo, & non si mangino mai col pesce.

PAS-

PASSERI.

Ardet, & est mollis Paßer, durissimus aluo,
Si vis eße fallax, hic cerebella dabit.
Cur neget? huic subitam sunt adducentia mortem
I, Venus hinc, Solas ni modo perdis aues.

Nomi. Latin. *Paßer*. Ital. *Paßero*. *Paßere.*

Qualità. E più calido di tutti gl'altri vccelli, & è la sua carne secca, & però essendo calidissimo, è tenuto lussurioso, & per questo non finiscono l'anno i passeri.

Scelta. Si eleggano i passerotti nati nelle torri ò ne i monti, nel tempo dell'autunno, che si pascono di vue, & grani, & sono più grassi, & acquistano buon succo, ne sono tanto lussuriosi, il passer solitario è migliore.

Giouamenti. I passerotti darno buon nutrimento, & aiutano il coito, il passero troclodite ha mirabil virtù contra le pietre delle reni, & della vessica. *Passero troclodite.*

Nocumenti. Sono i passeri ingrati al gusto per la troppo siccità loro, difficilmente si digeriscono, infiãmano, & generano cattiuo nutrimento, cioè colerico, & malenconico, & eccitano la libidine.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità, & le femine, & i passerotti, & l'autunno, che sono nutriti d'vua, & di grani.

Pa-

PAVONE.

Cui bene seruatæ nocuit custodia uaccæ,
Ignea cui flamma est, cui caro lento putret,
Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens.
Delitium, pigræ nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, Pauonem, hortensius edit,
Sic auis emeruit, dira salaxq; Venus.

Pauone. Nomi Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

Qualità. È caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il megliore è quello, che è alleuato in buona aria, & sia giouene, & frollo.

Giouamenti. Nutrisce assai, massime quei c'hãno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

Nocumenti. Sono di dura, & tarda digestione, generano sangue malenconico, & dan cattiuo nutrimento, nuocendo a chi viue in continuo otio. Sono questi animali dãnosi a gli horti, & a i tetti.

Pauoni dannosi. Rimedi. Si mangiano i giouені, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo cõ vn gran peso a' piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani, & altre cose simili.

PERDICE.

Obfuit ingenium Perdici, effrena libido.

Per

Pernecet, Aucupium ni modo fallat auis.
Grata te pescenti stomachum siccata liquore.
Cor tumidumq; potest prima fouere iecur.
Si timet excelsos cum sit leuis illa, uolatus,
Palladia casus seruat ab arce suos.

Perdice.

Nomi. Lat. *Perdix.* Ital. *Perdica, & Starna montana, che ha il becco rosso.*

Qualità. E calda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Il megliore è il giouene, & maschio, chiamato Pernicone.

Giouamenti. Genera buono, & sottil nutrimento, presto si digerisce, ingrassa, dissecca la humidità dello stomaco, & conferisce a' conualescéti; è ottima, & lodata più della gallina: accresce il coito, & non lascia far corruttione nello stomaco, conferisce mirabilmente à quei c'hanno il mal Francese, il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo, hauendo però la licentia da chi si conuiene. *Mal Francese.*

Nocumenti. Le vecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore: nuocono a i malenconici, & restringon il corpo.

Rimedi. Non si mangino se non giouinette, & le vecchie si frollino l'inuerno al sereno della notte.

STARNA.

Externa est uolucris quæ uulgo Starna uocatur
Cit Venerem, huic cedit Gallica dira lues.

No-

Starna. Nomi. Lat. *Externa* Ital. *Starna*.

Qulità. E la sua carne temperata.

Scelta. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

Giouamenti. E la sua carne simile à quella della pernice, di buō nutrimēto, & dicono che guarisce il mal Francese, seguitando per vn'anno mangiar ogni dì vna starna, & non altro, hauendone però debita licēza da chi si conuiene. Mal Francese.

Nocumenti. Le vecchie son difficili a digerire, & generano cattiuo, e maleconico humore.

Rimedi. Si mãgiano le gioueni, & le frolle, & ben condite.

QVAGLIA.

Sint autem nales croceo tibi pabula lumbo,
Siue Conturnices, siue vocas Qualeas.
Sensibus hęc mala sunt, tenebrisq. replētia fuscis
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen illa tuos circumuoli pauerit orbes,
Cæna tibi non sit, sed leue prandiolum.

Quaglia. Nomi. Latin. *Cotornix*. Ital. *Quaglia*.

Qualità. E calda nel primo, & humida nel secondo grado.

Scelta. Si eleggano quelle, che sian nudrite in luoghi doue nō sia l'elleboro, che sia pͤsa da vccelli di rapina, e che sia grassa, & ben frolla.

Giouamenti. Gioua à malenconici, che cō la loro humidità tēprano la siccità di quello humore,

more, son di grã nutrimento, & grate al gusto,

Nocumenti. Si corrompono facilmente, & preparano i corpi alle febri, & generano tremore, & spasimo, et mal caduco, secondo alcuni, perche questo vccello patisce di questo male quantunque molti dicano, che questo non s'intende delle quaglie, ma d'vn'altro vccello maggiore. In somma non bisogna vsarle troppo spesso, perche generanõ escremẽti vitiosi, & prontissimi a putrefarsi, et quelle grasse rilassano lo stomaco, & fanno perdere l'appetito, se adunque alcuno vorrà mangiarne, elegga le quaglie giouani, et ben carnose, ma non troppo grasse. Mal caduto.

Rimedi. Con l'aceto, & col coriãdro se gli leua la malignità loro. Bisogna mangiarne di rado, & l'autunno, quando hanno il gozzo pieno di grano, ò veramente si nutriscono in casa; nõ si conuẽgono a'vecchi ne a flẽmatici: l'autũno son manco nociue, come s'è detto, che in altra stagiõ d'anno, et si deuono arrostir con diligenza, ne si deuono condir con lardo, ma cõ altro grasso come di vitella, ò simile, la state nõ si mãgino, che all'hora sõ molto estenuati, e nutriscono i lor figliuoli, et per questo accẽdono facilmente le febri, & fanno ricadere i cõualescẽti. Conualescenti.

STORNO.

Sturne peregrinas mendices aridus vuas.
Socratici cęna uolumus esse tua.

Nomi

Storno. Nomi. Lat. *Sturnus*. Ital. *Storno*.

Qualità. E caldo, & secco, ma quando è grasso è humido.

Scelta. Si eleggano i gioueni, & i grassi al tempo dell'vua.

Giouamenti. Giouano gli storni, quando sono ben grassi dall'vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

Nocumenti. Quando son magri difficilmente si digeriscono, & generano humori malenconici fuor dall'autunno: sono cattiuo cibo, perche si pascono di cicuta, ch'è a noi pernicioso veleno. Cicuta.

Rimedi. Non si mangino se non al tempo dell'vua, laquale è dalli storni marauigliosamēte bramata, & subito presi si tagli loro la testa.

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima.

Tordi. Nomi. Lat. *Turdus*. Ital. *Tordo*.

Qualità. Sono caldi, & secchi nel principio del secondo grado.

Scelta. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, e di mortella: la lor carne è di buō sapore, & al gusto gratissima massime arostiti

gras-

grassi subito, che son senza cauar loro gl'intesti ni, vn cibo laudatissimo.

Giouamenti. Danno se bene non molto, almeno buon nutrimeuto, che facilmẽte si digeriscono, & non sono uentosi, massime i montani: sono molto conuenienti a i deboli, & a i conualescenti, percioche fanno buon sangue, presto si digeriscono, massime quelli grassi.

Nocumenti. I vecchi, & i magri difficilmeute si digeriscono, generano humori malenconici, massime quei c'han la carne nera, & nuocono a coloro che patiscono emicrania, & frenesia. *Emicrania.*

Rimedi. Si mangino i grassi, giouani, & freschi, arrostiti con saluia, & lardo, ò veramẽte si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petrosello vua passa, & altre herbe aperitiue: son buoni ne' tempi freddi, in ogni età, & complessione eccetto a i molto vecchi. Si fuggano i vecchi, & macilenti, & i negri.

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit uiduæ hæc consortia cuncta,
Perpetuo gemit, arentique immurmurat ulmo.
Non mandenda recens, sistit, ventrem; fluentem
Comprimit, adstringit, dissentericisque mi detur:
Postremus meliorq; cibus, Stomachoq; salubris.

Nomi. Lat. *Turtur*. Ital. *Tortore*.

Tortore. Qualità. Sono calide, & secche nel secondo grado.

Scelta. Le megliori son le giouani, & pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino vn poco di humidità.

Giouamenti. Danno ottimo nutrimento, son di buon sapare, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno: si danno vtilmente arrostite con garofani, & succo di aranci ne i flussi, & nella dissenteria.

Nocumenti. Le tortore vecchie nuocono a i colerici, & a i malenconici, perche la lor carne hà in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malenconico.

Rimedi. Si mangino le giouani, & grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni di cibi humidi, et si tengano due giorni morte al sereno della notte; son buone ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici.

VCCELLETTI MONTANI.

GLi altri vccelli minuti di monti son megliori di quei, che stanno in luochi piani, in stagni, paludi, & luochi acquosi, & cāpestri,

percioche quei che stanno ne i monti sono più calidi, & più secchi, & di māco superfluità, onde generano sangue sottile, facilmēte si digeriscono, & se sarāno grassi daranno laudabil nutrimento, & molto vtile a i conualescenti, & certi infermi: & all'incontro, quelli vccelletti, che uiuono nell'acque, difficilmēte si digeriscono, danno grosso nutrimento, percioche hanno la carne piena di molta superfluità. Et questo basti per hora hauer detto de gli vccelli: resta hora, che veniam a i pesci.

AVERTIMENTI NE I PESCI.

I Pesci rispetto alle Carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, & pieno di superfluità, i marini sono di maggior nutrimento, che gli altri, & i sassatili sono megliori sono difficili a digerire, & i segni della indigestion loro, sono la sete, essendo che tutti generano sete, dimorando lungamente nello stomaco, alcuna volta si corrompono Circa i pesci adunque si seruino queste regole.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi, & non freddi.

II. Nō bisogna riempirsi troppo di alcuna sorte di pesci, ma se ne deue mangiare minor quantità, che non si fà delle carni.

III. Non è da vsare molto nè spesso i pesci, & quando si vsano si mangiano conditi cõ anisso, finocchio, & specie, per disseccare in qualche modo l'humiltà loro.

IIII. Non si mangino i pesci dopò grande essercitio, ò fatica, pche allhora si corrõpono facilmẽte, nè bisogna mangiarli dopò gli altri cibi, chi hà lo stomaco debole, e ripieno di mali humori, nessuna sorte di pesci vsi, e per q̃sto si deuono dare a i cõualescẽti, & vecchi, pche più tosto sminuiscono il calor loro, che l'acrescano.

V. I pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibiscono, così i pesci, & il latte, ò latticinij perche causano molte cattiue infirmità, nè mẽ si conuengono con l'oua.

VI. I pesci grossi, & uiscosi insalati alquanto, sono megliori de i freschi, manco nociui, ma non siano troppo salati; percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci freschi generano flemma acquosa, mollificano i nerui, e nõ si conuengono se non a stomaco calido. I marittimi, ò vn poco salati non sono tanto humidi, & per questo sono megliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nuttimento.

VII. E ancora d'auertire, che quãto l'acqua in cui giacciano i pesci è più morbida, e più profonda, tanto più prestanti sono i pesci in essa notriti.

VIII. I pesci marittimi sono megliori di quei del-

dell'acque dolci, perche sono più calidi, & per la salsedine dell'acqua, manco humidi. Il nutrimento loro è più propinquo delle carni.

IX. Fra i pesci maritimi, & fluuiatili, sono più laudabili quelli, che stãno in luoghi petrosi, dapoi ne gli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie, ma sono cattiui quei pesci che viuono nel fango, nelli stagni, & nell'aque ferme.

X. Tutti i pesci tãto marini, quãto fluuiatili, li megliori son quelli, che nõ sono molto grãdi, & che nõ hãno carne dura, nè secca, & ne i quali nõ è grassezza, non mucillagine, nè sapore ò odore cattiuo, nõ viscosi, ma fragibili, non presti a corrõpersi, ma che si mantengano assai, & che nõ habitino in stagni, ò in luoghi sordidi, & che habbino molte squame, & molte spine.

XI. Sono i pesci frigidi, & humidi, & p questo nuocono alle frigide complessioni, & a i nerui, quantũque moltiplichino il latte, & lo sperma, & siano a collerici conuenientissimi.

XII. La megliore cottura, & preparatione de' pesci, è arrostirli sopra i carboni, ò sopra la graticola: il lessarle, è il secõdo modo; il friggerli, è il più cattiuo modo, massime p quelli c'hãno lo stomaco debole. Gli arrostiti adũq; sono megliori de' lessi, & i lessi megliori de' fritti, ma è da auertire, che i pesci arrostiti, nõ si deuono coprire, accioche possino esalare i lor vapori.

PAVONE.

Cui bene seruatæ nocuit custodia vaccæ,
Ignea cui flamma est, cui cæro lento putret,
Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens.
Delitium, pigræ nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, Pauonem, hortensius edit,
Sic auis emeruit, dira salaxq; Venus.

Pauone. Nomi Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

Qualità. È caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il megliore è quello, che è alleuato in buona aria, & sia giouene, & frollo.

Giouamenti. Nutrisce assai, massime quei c'hãno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

Nocumenti. Sono di dura, & tarda digestione, generano sangue malenconico, & dan cattiuo nutrimento, nuocendo a chi viue in continuo otio. Sono questi animali dãnosi a gli horti, & a i tetti.

Pauoni dannosi. Rimedi. Si mangiano i giouení, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo cõ vn gran peso a' piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani, & altre cose simili.

PERDICE.

Obfuit ingenium Perdici, effrena libido.

Per

Pernecet, Aucupium ni modo fallat auis.
Grata te pescenti stomachum siccata liquore.
Cor tumidumq; potest prima fouere iecur.
Si timet excelsos cum sit leuis illa, uolatus,
Palladia casus seruat ab arce suos.

Nomi. Lat. *Perdix.* Ital. *Perdica, & Starna montana, che ha il becco rosso.* *Perdice.*

Qualità. E calda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Il megliore è il giouene, & maschio, chiamato Pernicone.

Giouamenti. Genera buono, & sottil nutrimento, presto si digerisce, ingrassa, dissecca la humidità dello stomaco, & conferisce a' conualescēti; è ottima, & lodata più della gallina: accresce il coito, & non lascia far corruttione nello stomaco, conferisce mirabilmente a quei c'hanno il mal Francese, il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo, hauendo però la licentia da chi si conuiene. *Mal Francese.*

Nocumenti. Le vecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore: nuocono a i malenconici, & restringon il corpo.

Rimedi. Non si mangino se non giouinette, & le vecchie si frollino l'inuerno al fereno della notte.

STARNA.

Externa est uolucris quæ uulgo Starna uocatur
Cit Venerem, huic cedit Gallica dira lues.

No-

Starna. Nomi. Lat. *Externa* Ital. *Starna.*

Qulità. E la sua carne temperata.

Scelta. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

Giouamenti. E la sua carne simile à quella della pernice, di buō nutrimēto, & dicono che guarisce il mal Francese, seguitando per vn'anno mangiar ogni dì vna starna, & non altro, hauendone però debita licēza da chi si conuiene.

Mal Francese.

Nocumenti. Le vecchie son difficili a digerire, & generano cattiuo, e maleconico humore.

Rimedi. Si māgiano le giouēni, & le frolle, & ben condite.

QVAGLIA.

Sint autem nales crocco tibi pabula lumbo,
Siue Conturnices, siue vocas Qualeas.
Sensibus hęc mala sunt, tenebrisq. replētia fuscis
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen illa tuos circumuoli pauerit orbes,
Cœna tibi non sit, sed leue prandiolum.

Quaglia. Nomi. Latin. *Cotornix.* Ital. *Quaglia.*

Qualità. E calda nel primo, & humida nel secondo grado.

Scelta. Si eleggano quelle, che sian nudrite in luoghi doue nō sia l'elleboro, che sia pſa da vccelli di rapina, e che sia grassa, & ben frolla.

Giouamenti. Gioua à malenconici, che cō la loro humidità tēprano la siccità di quello humore,

 360.

more, son di grã nutrimento, & grate al gusto,

Nocumenti. Si corrompono facilmente, & preparano i corpi alle febri, & generar o tremore, & spasimo, et mal caduco, secondo alcuni, perche questo vccello patisce di questo male quantunque molti dicano, che questo non s'intende delle quaglie, ma d'vn'altro vccello maggiore. In somma non bisogna vsarle troppo spesso, perche generano escrementi vitiosi, & prontissimi a putrefarsi, et quelle grasse rilassano lo stomaco, & fanno perdere l'appetito, se adunque alcuno vorrà mangiarne, eleggà le quaglie giouenij, et ben carnose, ma non troppo grasse. *Mal caduto.*

Rimedi. Con l'aceto, & col coriãdro se gli leua la malignità loro. Bisogna mangiarne di rado, & l'autunno, quando hanno il gozzo pieno di grano, ò veramente si nutriscono in casa; nõ si conuẽgono a'vecchi ne a flẽmatici: l'autũno son manco nociue, come s'è detto, che in altra stagiõ d'anno, et si deuono arrostir con diligenza, ne si deuono condir con lardo, ma cõ altro grasso come di vitella, ò simile, la state nõ si mãgino, che all'hora sõ molto estenuati, e nutriscono i lor figliuoli, et per questo accẽdono facilmente le febri, & fanno ricadere i cõualescẽti. *Conualescenti.*

S T O R N O.

Sturne peregrinas mendices aridus vuas.
Socratici cęna uolumus esse tua.

Nomi

Storno. Nomi. Lat. *Sturnus*. Ital. *Storno*.

Qualità. E caldo, & secco, ma quando è grasso è humido.

Scelta. Si eleggano i gioueni, & i grassi al tempo dell'vua.

Giouamenti. Giouano gli stomi, quando sono ben grassi dall'vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

Nocumenti. Quando son magri difficilmente si digeriscono, & generano humori malenconici fuor dall'autunno: sono cattiuo cibo, perche si pascono di cicuta, ch'è a noi perniciosso veleno. *Cicuta*.

Rimedi. Non si mangino se non al tempo dell'vua, laquale è dalli stomi marauigliosamẽte bramata, & subito presi si tagli loro la testa.

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima.

Tordi. Nomi. Lat. *Turdus*. Ital. *Tordo*.

Qualità. Sono caldi, & secchi nel principio del secondo grado.

Scelta. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, e di mortella: la lor carne è di buõ sapore, & al gusto gratissima massime arostiti

gras-

grassi subito, che son senza cauar loro gl'intesti ni, vn cibo laudatissimo.

Giouamenti. Danno se bene non molto, almeno buon nutrimento, che facilmēte si digeriscono, & non sono uentosi, massime i montani: sono molto conuenienti a i deboli, & a i conualescenti, percioche fanno buon sangue, presto si digeriscono, massime quelli grassi.

Nocumenti. I vecchi, & i magri difficilmente si digeriscono, generano humori malenconici, massime quei c'han la carne nera, & nuocono a coloro che patiscono emicrania, & frenesia. *Emicrania.*

Rimedi. Si mangino i grassi, giouani, & freschi, arrostiti con saluia, & lardo, ò veramēte si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petrosello vua passa, & altre herbe aperitiue: son buoni ne' tempi freddi, in ogni età, & complessione eccetto a i molto vecchi. Si fuggano i vecchi, & macilenti, & i negri.

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit uiduæ hæc consortia cuncta,
Perpetuo gemit, arentique immurmurat ulmo
Non mandenda recens, sistit, ventrem; fluentem
Comprimit, adstringit, dissentericisque mi detur:
Postremus meliorq; cibus, stomachoq; salubris.

R Nomi

Nomi. Lat. *Turtur*. Ital. *Tortore*.

Tortore. Qualità. Sono calide, & secche nel secondo grado.

Scelta. Le megliori son le giouani, & pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino vn poco di humidità.

Giouamenti. Danno ottimo nutrimento, son di buon sapare, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno: si danno vtilmente arrostite con garofani, & succo di aranci ne i flussi, & nella dissenteria.

Nocumenti. Le tortore vecchie nuocono a i colerici, & a i malenconici, perche la lor carne hà in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malenconico.

Rimedi. Si mangino le gioueni, & grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni di cibi humidi, et si tengano due giorni morte al sereno della notte; son buone ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici.

VCCELLETTI MONTANI.

GLi altri vccelli minuti di monti son megliori di quei, che stanno in luochi piani, in stagni, paludi, & luochi acquosi, & cãpestri,

perciòche quei che stanno ne i monti sono più calidi, & più secchi, & di mãco superfluità, onde generano sangue sottile, facilmẽte si digeriscono, & se sarãno grassi daranno laudabil nutrimento, & molto vtile a i conualescenti, & certi infermi: & all'incontro, quelli vccelletti, che u:uono nell'acque, difficilmẽte si digeriscono, danno grosso nutrimento, percioche hanno la carne piena di molta superfluità. Et questo basti per hora hauer detto de gli vccelli: resta hora, che veniam a i pesci.

AVERTIMENTI NE I PESCI.

I Pesci rispetto alle Carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, & pieno di superfluità, i marini sono di maggior nutrimento, che gli altri, & i sassatili sono megliori sono difficili a digerire, & i segni della indigestion loro, sono la sete, essendo che tutti generano sete, dimorando lungamente nello stomaco, alcuna volta si corrompono Circa i pesci adunque si seruino queste regole.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi, & non freddi.

II. Nõ bisogna riempirsi troppo di alcuna sorte di pesci, ma se ne deue mangiare minor quantità, che non si fà delle carni.

III. Non è da vsare molto nè spesso i pesci, & quando si vsano si mangiano conditi cõ aniso, finocchio, & specie, per disseccare in qualche modo l'humiltà loro.

IIII. Non si mangino i pesci dopò grande essercitio, ò fatica, pche allhora si corrõpono facilmēte, nè bisogna mangiarli dopò gli altri cibi, chi hà lo stomaco debole, e ripieno di mali humori, nessuna sorte di pesci vsi, e per q̃sto si denono dare a i cõualescēti, & vecchi, pche più tosto sminuiscono il calor loro, che l'acrescano.

V. I pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibiscono, cosi i pesci, & il latte, ò latticinij perche causano molte cattiue infirmità, nè mē si conuengono con l'oua.

VI. I pesci grossi, & uiscosi insalati alquanto, sono megliori de i freschi, manco nociui, ma non siano troppo salati; percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci freschi generano flemma acquosa, mollificano i nerui, e nõ si conuengono se non a stomaco calido. I maritimi, ò vn poco salati non sono tanto humidi, & per questo sono megliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nutrimento.

VII. E ancora d'auertire, che quãto l'acqua in cui giacciano i pesci è più morbida, e più profonda, tanto più prestanti sono i pesci in essa notriti.

VIII. I pesci maritimi sono megliori di quei del-

dell'acque dolci, perche sono più calidi, & per la salsedine dell'acqua, manco humidi. Il nutrimento loro è più propinquo delle carni.

IX. Fra i pesci maritimi, & fluuiatili, sono più laudabili quelli, che stãno in luoghi petrosi, dapoi ne gli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie, ma sono cattiui quei pesci che viuono nel fango, nelli stagni, & nell'aque ferme.

X. Tutti i pesci tãto marini, quãto fluuiatili, li megliori son quelli, che nõ sono molto grãdi, & che nõ hãno carne dura, nè secca, & ne i quali nõ è grassezza, non mucillagine, nè sapore ò odore cattiuo, nõ viscosi, ma fragibili, non presti a corrõpersi, ma che si mantengano assai, & che nõ habitino in stagni, ò in luoghi sordidi, & che habbino molte squame, & molte spine.

XI. Sono i pesci frigidi, & humidi, & p questo nuocono alle frigide complessioni, & a i nerui, quantũque moltiplichino il latte, & lo sperma, & siano a collerici conuenientissimi.

XII. La megliore cottura, & preparatione de' pesci, è arrostirli sopra i carboni, ò sopra la graticola: il lessarle, è il secõdo modo; il friggerli, è il più cattiuo modo, massime p quelli c'hãno lo stomaco debole. Gli arrostiti adũq; sono megliori de' lessi, & i lessi megliori de' fritti, ma è da auertire, che i pesci arrostiti, nõ si deuono coprire, accioche possino esalare i lor vapori.

ANGVILLA.

Phlegmaticis epulũ minime est Anguilla salubre,
Huic lent oris enim copia, alitq; nimis:
Fit melior transfixa ueru, moxq; ignibus assa,
Vt sit enim aridior, sic mage grata gulæ.

Anguilla Nomi Lat. *Anguilla*. Ital. *Anguilla*.

Qualità. È fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. S'elleggano quelle, che la Primauera si prendono in mare arenoso, & nõ fangoso, & subito presa sia cotta. Quelle dell'acq; chiare son le migliori, come qlle del lago di Bolsena.

Giouamenti. È di delicatissimo sapore, da buon nutrimento, & salata conseruasi lungamente, & diuiene ottima per gli stomachi flemmatici.

Nocumenti. Mangiandone troppo offende lo stomaco, difficilmẽte si digerisce, che la sua carne è viscosa, vsandone troppo spesso, & in troppa quantità genera la pietra nelle reni, & nella vesica, fa venir la podagra, & i dolori artetici, offende tutte le viscere, & principalmente nuoce alla testa, massime quelle che nascono nell'acque torbide, le salate nuocono a malenconici, percioche accrescono quell'humore, & in somma chi mangia troppo anguille si mette a pericolo della vita.

Anguille pericolose

Rimedi. Sono mãco nociue quelle che scorticate

ticate fresche,& suēturate,gittata via la testa, & la coda s'arrosciscano con alloro, spesso aspergendoui sopra poluere di zuccaro, fior di farina,& canella. Le sottili si mangino fritte, con pepe, & succo di aranzi,& s'auertisca,che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis, solida, & dura est, ægreq; domatur,
Coctura, succi sed tamen usque boni est.
Si fiet ergo semel stomachum virtute valentem,
Et calidum ventrem nacta poteriter alet.

Nomi. Lat. *Acus*. Ital. *Agucchia*. *Aguchia*

Qualità. E difficile a digerire,

Scelta. Quei più grossi sono megliori.

Giouamenti. Sono di buono nutrimento, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.

Nocumenti. E la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si magiano fritti cō agresta, o succo d'aranci,oueramente si mangino salati, che cosi molti li mangiano crudi col pane.

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loligo, probatur
Sed nunc, hacq; petunt, sepe probantq; coqui.

Calamaro.

Nomi. Lat. *Loglio.* Ital. *Calamaro, perche ha dentro del corpo vna uessica piena d'un negro liquore, che pare inchiostro, ilquale quando ha paura esce fuori, come auuiene a gli huomini timidi, che si muoue loro il corpo, & cosi intorbida l'acqua, & saluasi da i pescatori.*

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il megliore è il piccolino, perche è più tenero, & più presto si digerisce, & che nõ sia preso in mari morti, & sia pregno.

Giouamenti. E delicatissimo al gusto, accresce l'appetito, & è di molto buon nutrimento.

Nocumenti. I grandi difficilmente si digeriscono, & nuocono particolarmẽte a i paralitici

Rimedi. Si cuoprono di farina, & si friggono, & aspersi di succo d'aranci, si mangiano in ogni stagione, & in ogni età, pur che non siano grandi. Sono ancora manco nociui, & meglio si digeriscono cotti in acqua, & vino al pari, aggiuntoui olio, pepe, sale, & herbe odorifere, ma si cuocono col lor negro liquore, che senza esso son manco soaui.

CAPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura crearit,
Coccyx effictæ nomina uocis habet.

Est

365

Est autem duræ carnis, siccaq; nihilq;
Lenti in ea, aut modicum, nil quoque follis inest,
At uero gladio parte dissectus in ambas.
Frigitur, & multo gratior esse solet.
Utq; minus cuculi desint, & in ea re, & undis.
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

Nomi. Lat. *Cuculus*, & *Coccyx*. Ital. *Cappone*. *Capponi.*

Qualità. E frigido, & humido moderatamente.

Scelta. Il grosso è megliore.

Giouamenti. E pesce molto sano, & di gran nutrimenti.

Nocumenti. Ha carne dura, & difficile a digerire.

Rimedi. Fritto, & mangiato con succo d'aranci, ouero lesso nell'acqua è più grato.

CARPIONE.

Carpios, Salmonem, & Truttam bonitate uidetur
Ingeniti succi, & carne referre sua.

Nomi Lat. *Carpio*. Ital. *Carpione*. *Carpione*

Qualità. E caldo temperatamente, & humido nel principio del primo grado.

Scelta. I megliori sono i freschi.

Giouamenti. E nobilissimo tra tutti gl'altri pesci, & è tanta la gratia del suo sapore, che

che a veruno altro pesce è secondo; ha carne tenera dà ottimo nutrimento, in qualunque modo si mangia, ò fritto, ò arrostito, ò lesso, sempre è soauissimo: portasi marinato per tutta Italia, & si conserua con fronde di lauro, mirto, & cedro.

Conditura. Nocumenti. Non apporta danno, ò nocumento alcuno, se non che la sua carne (come cosa gentile) presto corrompesi.

Rimedi. Gli si leuino subito le scaglie, & le budella, si faccia stare nel sale per sei hore, poi si frigga nell'olio, poi si asperghi sopra aceto, nel quale sia bolliti garofani, pepe, canella, & zaffarano; è buono in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complessione.

CEFALO.

Tam Cephalus stupido sensu est, ut si caput abdat
Ex omni corpus parte latere putet.
Cœno, & aquis viuit, cœni resipitq; saporem
Coctus iudicio nec valet ille meo;
O Cephale, o Capito, sic namq; vocabimus illum,
Cui caput, & magnum, sed sine mente caput.

Cefalo. Nomi Lat. *Cephalus, & Capito*. Ital. *Cefalo*.

Qualità. È frigido nel primo grado, & humido nel secondo; delle sue oua salate si fanno le bottarghe. Bottarghe

Scel-

Scelta. Il megliore è quello, ch'è preso in mare non fangoso, ma arenoso, & sassoso, & che il lito guardi a Settentrione, & non sia grauido, nè grasso troppo, che questi sono insipidi.

Giouamenti. È delicato al gusto, dà buon nutrimento, & il suo brodo moue il corpo. *nota*

Nocumenti. Quãdo è d'acqua fangosa nuoce allo stomaco, non si digerisce, & genera tristi humori, & molte superfluità.

Rimedi. I grossi si cuocano a lesso, ò si faccino arrosto con l'origano; i piccioli si friggano, & si mangino con succo d'aranci, l'autunno, & l'inuerno. *Cotturae*

DENTALE

Si quando Piscem mandis Συνόδοντα caueto,
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cum sola distent ætate Synagris,
Et Synodon fiet hic maior, at ille minor.
Synagridos gemmis gemma Synodontidas ergo
Anteferes, aliqua si bonitate valent.

Nomi. Lat. *Synagris, & Dētices.* Ital. *Dētale.* *Dentale*

Qualità. È caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il megliore è il grasso, & preso in Schiauonia, & accōciato in gellatina, come fanno gli Schiauoni, che li portano cotti con l'aceto,

to, sale, & molto zafferano, & tagliati in pezzi ne fan gelatina.

Giouamenti. Nutrisce grandemente, ma se è molto grasso, non nutrisce tanto, meglio si digerisce stringe il corpo, onde è conueniente nelle dissenterie.

Nocumenti. Tardi, & difficilmente si digerisce, aggraua lo stomaco debile, & però non si conuiene a i vecchi, nè a flemmatici.

Gelatina Rimedi. Si cuoca nell'acqua, con molto olio & sale, ouero arrostendolo, & bagnãdolo spesso d'olio, & d'agresta, ouero facẽdone gelatina con aceto, & spetie, & zafferano, è cibo delicatissimo per i gioueni, & per i colerici l'inuerno.

FRAGOLINO.

Non crassam, non viscosam laxam atq; fluentem,
Et duram carnem non Erythrinus habet,
Carnibus auratæ accedit, laudabile sanguen
Procreat, an nondum sunt satis ista tibi.

Fragolino Nomi. Lat. *Erythrinus.* Ital. *Rubelli, & Fragolini, perche son di color rosso, simile alle fraghe, pesce di mare.*

Qualità. È temperato nelle qualità attiue, ma è humido nel primo grado.

Scel-

Scelta. Il megliore è il fresco, fritto, massime l'inuerno.

Giouamenti. Questo è nobilissimo pesce, genera buon nutrimento, & è molto salutifero a chi l'vsa, perche ha la carne tenera, & saporita, & facile a digerirsi, & di molto nutrimento.

Nocumenri. Mangiandosi in souerchia quantità, nuoce a i vecchi, & a i flemmatici, eccita venere, putrefatto nel vino, & beuuto, fà venir a noia il vino, come l'anguilla soffocatiui dentro, & beuuto poi il vino. *Vino come si renda noioso.*

Rimedi. È più sano cotto fritto, & condito con succo di aranci, & pepe, ouero arrostito, mangiato caldo con succo di agresto, è buono ancor lesso condito con herbe odorate, massime l'inuerno.

GRANCHI.

Sat bene Cancer alit, qui curua fluctia frequentat,
Humectatq; etiam corpora nostra satis.
Si partes igitur solidæ sunt febre prehensæ,
Cuius quam magno est, hic satis auxilio.
Vi quadam, valet occulta, canis ictibus atris.
Fert magnam quamuis sit rabiosus opem.
Seu per se cinerem sumas seu pane suillo,
Et thure immixtis, intrepido ore voras.
Aethrion urebat omnes, cineremq; parabat,
Anti-

Antidotum uera cum ratione datum,
Arida uis illis, cum præscriptiq; uigorem
Acquirit, has quis opes neget esse Deum?

Grãchio

Nomi. Lat. *Cancer*. Ital. *Granchio*.

Qualità. E frigido nel secondo grado, & humido nel primo.

Scelta. I megliori son quelli che sono appresso i fiumi, ò altre acque dolci, & che sian presi di primauera, ò d'autunno, a luna piena, e quei che son teneri.

Giouamenti. Gioua a tisici, perche è di gran nutrimẽto, moue l'orina, accresce il coito, purga la renella, & conferisce a quei che son morsi da cani rabbiosi, pigliãdo la sua cenere, e si seccano i granci nel forno, & si danno per quaranta giorni a chi è morso da can rabbioso ma bisogna cauterizar cõ ferro il luogo offeso, & far pigliar della poluere nella rosa canina, cõ aqua ò con latte ingrassa, & per questo gioua a i consumati, & resiste alla colliquation de i mẽbri cõ la tenacità sua, & sana l'vlcere del polmone.

Nocumẽti. La sua carne è alquanto difficile a digerire, onde genera humor grosso, & flemmatico a chi ne mangia in troppa quantità, & perquesto è nociuo a i flematici.

Cot.

Rimedi. Si cuocano bene su la bracia viua, & poi si mangiano con pepe, & con aceto forte; è buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per

per i colerici, et per quei che hanno lo stomaco molto caldo.

GAMMARI.

Astacas, & molli carne est, & denique suaui.
Præditus, hincq; ideo perfacile excoquitur.
In capite ipsius si quis lapis inueniatur.
Discito quod Renum comminuat lapidem.

Nomi Lat. *Astacus*. Ital. *Gammaro*.

Qualità. Sono i gāmari come i granci, freddi nel secondo grado, & gumidi nel primo. Gāmari.

Scelta. Quelli de' fiumi sono megliori di quelli marini.

Giouamenti. Giouano a gli ethici, et a i consunti, ingrassandoli, & cō la lor tenace humidità resistono alla colliquatione de i membri solidi, et con la frigidità al calore inuecchiate ne i membri, sono di grā nutrimento, & il lor brodo gioua a gl'asmatici.

Nocumenti. Generano humori flemmatici, & sono di difficile digestione.

Rimedi. Cuocendosi come i granci su la brascia viua; & poi mangiandosi con pepe, & con aceto, & meglio si digeriscono; son buoni per i sanguigni, per i colerici ne i tempi caldi.

LACCIA.

Thrissa boni satis est succi, cum pinguit: ori.

Nec stomacho ingratum, nec nociturum epulum
Scilicet ut patrias sedes, pontumq; reliquit,
Dulciq; iuuat aqua, nam satis illa placet.

Nomi. Lat. *Trissa*. Ital. *Laccia*.

Laccia. Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella; che è presa in acque dolci, & non in mare, perche queste son aride, secche, & dure, ma come entrano ne' fiumi, subito diuentan grassissime, & al principio di Giugno tornano in mare a partorire. Quelle del Teuere prese di Maggio, ò di Aprile tengono il principato, & siano piene di oua.

Giouamenti. E delicata al gusto, & dà molto nutrimento al corpo, prouoca il sonno, & ha in capo vna pietra che conferisce alla quartana.

Quartana. Nocumenti. Nuoce quando è presa in mare, perche ha la carne dura secca, che difficilmente si digerisce, onde nuoce a coloro, c'hanno lo stomaco debile, perche genera flemma.

Rimedi. Se si cuoce nell'acqua con aceto, & sale, & si mangia con sapore acetoso è megliore: ouero fatta arrosto, bagnata con aceto, & olio col finocchio, saluia, ò rosmarino: si conuiene a ogni età, & complessione, mangiata in poca quantità, di primauera, presa ne i fiumi, & piena d'oua.

LAM-

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lectoris habetq;
Non nihil, at magni nunc tamen est precij.
Vere edito hanc, si quidem estiuis, insuauor estur.
Temporibus, nam durior efficitur.
Impulsas (mirum) puppes uento illa secundo
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Nomi. Lat. *Lampetra.* Ital. *Lampreda, & chiamasi cosi, perche sempre stan lambendo le pietre.* Lampreda.

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella che è presa ne i fiumi la primauera, che allhora è più grassa, & ha la spinal midolla più tenera.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, accresce lo sperma, è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

Nocumenti. Si digerisce alquanto tardi, massime se non sia ben cotta, & ben' condita, offende i podagrosi, & chi patisce difetti di nerui.

Rimedi. Si affoga dẽtro la maluasia, & gli si serra la bocca con noce moscata, & i buchi con garofani, & si cuoce in vn tegame cõ nocciole, pane, olio, spetie, maluasia; è buona d'ogni tempo, per ogni età, & cõplessione, eccetto che per i decrepiti, & per quei che patiscono ne' nerui.

Nec stomacho ingratum, nec nociturum epulum
Scilicet ut patrias sedes, pontumq; reliquit,
Dulciq; innat aqua, nam satis illa placet.

Nomi. Lat. *Trissa*. Ital. *Laccia*.

Laccia. Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella; che è presa in acque dolci, & non in mare, perche queste son aride, secche, & dure, ma come entrano ne' fiumi, subito diuentan grassissime, & al principio di Giugno tornano in mare a partorire. Quelle del Teuere prese di Maggio, ò di Aprile tengono il principato, & siano piene di oua.

Giouamenti. E delicata al gusto, & dà molto nutrimento al corpo, prouoca il sonno, & ha in capo vna pietra che conferisce alla quartana.

Quartana. Nocumenti. Nuoce quando è presa in mare, perche ha la carne dura secca, che difficilmente si digerisce, onde nuoce a coloro, c'hanno lo stomaco debile, perche genera flemma.

Rimedi. Se si cuoce nell'acqua con aceto, & sale, & si mangia con sapore acetoso è megliore: ouero fatta arrosto, bagnata con aceto, & olio col finocchio, saluia, ò rosmarino: si conuiene a ogni età, & complessione, mangiata in poca quantità, di primauera, presa ne i fiumi, & piena d'oua.

LAM-

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lettoris habetq;
Non nihil, at magni nunc tamen est precij.
Vere edito hanc, si quidem estiuis, insuauor estur.
Temporibus, nam durior efficitur.
Impulsas (mirum) puppes uento illa secundo
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Nomi. Lat. *Lampetra.* Ital. *Lampreda, & chiamasi così, perche sempre stan lambendo le pietre.* Lampreda.

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella che è presa ne i fiumi la primauera, che allhora è più grassa, & ha la spinal midolla più tenera.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, accresce lo sperma, è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

Nocumenti. Si digerisce alquanto tardi, massime se non sia ben cotta, & ben' condita, offende i podagrosi, & chi patisce difetti di nerui.

Rimedi. Si affoga dẽtro la maluasia, & gli si serra la bocca con noce moscata, & i buchi con garofani, & si cuoce in vn tegame cõ nocciole, pane, olio, spetie, maluasia; è buona d'ogni tempo, per ogni età, & cõplessione, eccetto che per i decrepiti, & per quei che patiscono ne' nerui.

S LVC-

LVCCIO.

Lucius obscuris uitam qui degit in undis
Stomo. *Peior eo in puris qui fere degit aquis.*
Namq. mali succi est, qui stagna, lacusq; frequentat,
At qui oura subit, sæpe fluenta ualet.

Nomi. Lat. *Lucius*. Ital. *Luccio*.

Lucio. Qualità. E freddo, & humido nel secondo grado.

Scelta. Il megliore è quel di fiumi, ouero di laghi non fangosi, & deue esser grande, fresco, & grasso.

Giouamenti. Dà il luccio molto nutrimento le sue mascelle abbrusciate, & ridotte in poluere, & beuute con vino al peso di vna dramma, rompono la pietra.

Pietra. Nocumenti. E di dura digestione, di cattiuo nutrimento, & aggraua lo stomaco, moltiplicando la flemma.

Rimedi. Cuocasi a lesso, insieme con herbe odorate, & con olio, & poi mangiasi con sapor bianco, ouero si arrosta nella graticola con origano, & aceto, si conuiene l'inuerno a gioueni, & a'colerici, è pasto graue; ma quando è preso in fiume, è più digestibile, & molto manco nociuo.

LVMACA.

Cochlea, quæ salsus habitat communiter undas,

Ven-

Ventriculo utilis est, & cito uentre mea.
Vtilis, & stomaco quæ terras incolit, atque
Flumina amat, uirtus nescio quod resipit.
Cumq; sient plures speties, uarieq; uident.
Plus alijs ueniet, grata marina mihi.

Nomi. Lat. *Coclea*. Ital. *Lumache*. *Lumache.*

Qualità. E fredda nel primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. La megliore è qlla che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lontani da palu di, c'habbia pasciute herbe odorifere, sia purgata, & coperchiata al tẽpo dell'inuerno: son buone ancora quelle delle vigne, ma molto megliori son quelle, che si colgono nelli spineti.

Giouamenti. Gioua allo stomaco, & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i fichi, & smorza l'ardore della collera, & la sete, & prouoca il sonno: è ottima per gli etichi. *Tisici.*

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, & facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, ò di renella.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come di mẽta calamento, petrosello, & aglio con olio, ma che sia molto bẽ cotto. Il meglior modo di mangiarle è lessarle prima, & poi frigerle, & mãgiarle con la salsa: ouero lesse che sono, si metta dentro nel lor guscio vn poco di fatura, otimo, & poi si ricuoca-

no sopra la brascia: la mattina è migliore di tutte, & manco nociua, massime ne' tempi freddi & quando è ben purgata è buona per i gioueni per i colerici, & per quei c'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra, & aqua, fuluò simul auro uescitur umbra
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more uidenda.
Firma, suo stomachum quaeq; sapere iuuet.

Ombrina.

Nomi. Lat. *Vmbra*. Ital. *Ombrina*

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è la più grassa, & la più saporita, & tra tutte le parti solida più il vẽtre

Giouamenti. Dà buon nutrimento, facilmẽte si digerisce, tempera l'ardor del sangue, & dopò lo sturione è il più nobile, & più saporito pesce, che si mangi.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco frigido, tardi si digerisce, non essendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. E manco nociua cocendosi a lesso nell'acqua, & nel aceto, & poi mãgiandosi cõ sapor biãco: ouero arrostita piena di garofani, mangiandola con olio, & agresto, è buona ne giorni

giorni caniculari, per i gioueni, & per i colerici, ma nuoce alle perſone otioſe, a i vecchi, & a i flemmatici.

ORATA.

Piſciculis ſeſe, & Conchis Aurata ſaginat,
Maxillaq; illos aſperiore domat.
Haudq; exors ſucci dicitur eßeboni.

Nomi. Latin. *Aurata*. Ital. *Orata*. *Orata.*

Qualità. Nel caldo è temperata; ma è ecca nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella, che è preſa d'inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle, che ſon preſe ne i mari di Leuante.

Giouamenti. Dà copioſo, & buon nutrimẽto a chi digeriſce bene, & accreſce il coito.

Nocumenti. E difficile a digerire, perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendoſi in acqua, & olio con zafferano, ſpecie, vua paſſa, & herbe odorate, ouero ſu la graticula, mangiandola con olio, & aceto marinata; è buona d'inuerno, nel qual tẽpo è più ſaporita, conferiſce a i giouenì, & a i colerici, & a quei che molto ſi eſſercitano, & hanno gagliardo lo ſtomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascentes implent Conchilia, Lunæ,
Sed non omne Mare generose fertile teste.
Maurica Baiano melior lucria peloris:
Ostrea Cireis Misene oriuntur Fichni
Pettinibus patilis iactans se molle Tarrentum,

Ostrica. Nomi Lat. *Ostre*. Ital. *Ostrica*.

Qualità. E calda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella del lago Lucrino, massime presa ne i mesi, che hanno R, & siano mangiate fresche.

Giouamenti, Risueglia l'appetito, accresce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accresce la flemma, & fa opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & succo di aranci dopò ch'è cotta su la brascia, che non si deue lessare, si conuiene ne i tempi freddi a i gioueni, & a i colerici, & a quei che hanno lo stomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

Ranorum alba caro, sed semper durior esa,
Ipsa recens, infusa tamen non tempore paruo,
In Lympha tenera, efficitur nutriq; potenter,
His cōfert quib. et ipsis, et simul hetica moxa est

Cum

Cum sale, cumq; oleo cocta, si denique edantur,
Contra serpentum uis illis cuncta uenena.
Ranarum cum melle cinis, quando illitus illo est,
Implet Alopecias, sanguem sistitq; fluentem.

Nomi. Lat. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.* *Ranocchie.*

Qualità. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le megliori son quelle, che habitano nell'acque grosse, & ben formate, & non generate al tempo della pioggia.

Giouamenti. Cotte lesse con olio, & sale, & mangiate sono la Theriaca de i veleni di tutte le serpi; la lor decottion fatta con acqua, & aceto, vale a i dolori de i denti, nella lepra; & a gli spasimi; sono vtilissimi a tisici, & la lor decottione gioua alla tosse antica, massime cotte in brodo di pollo, ò di cappone, & humettando prouocan soauemente il sonno; la cenere del lor fiele, beuuta con vino, al peso di vna dramma, sana la febre quartana. *Tisici.* *Quartana.*

Nocumenti. Essendo nate di putredine, & dimorando nell'acque putride, danno putrido nutrimento, & però causano dolori de gli intestini, difficilmente si digeriscono, nutriscono poco, & generano sangue malenconico, grauano lo stomaco, accrescono le flemme, & quãdo sono morte dalle serpi, ò andando in amore, nõ si deuon mangiare, percioche danno gran per-

turbatione al ventre, & allo stomaco, & fanno orinar sangue.

Rimedi. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con salse fatte di herbe odorifere, & calide, & con vn poco di aglio; delle ranocchie son buone a mangiare solamente le coscie, scorticate prima, & tenute in acqua fresca per ventiquattro hore, sono manco nociue mangiate con specie, con succo d'aranci, ò di limoni, son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, ma non per i vecchi, nè per i flemmatici, nè per gli otiosi.

SARDA.

Cum muria Sardina duos seruator in annos.
Fitq; garum hinc, toto corpora felle caret.
Quare aliqui cũ oleo, & sale, purga integrata in olla
Graticula uel eam si uoluere coquunt.

Sarda. *Alice.* *Sardella.*

Nomi. Lat. *Sardina, & Sarda,* Ital. *Sarda, & quando è Sardina si sala, & chiamasi Alice, & quã do è Sarda si sala parimente, & chiamasi Sardella.*

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medesimo.

Scelta. La megliore è quella, che è presa la primauera, in mare arenoso, & non fangoso.

Gionamenti. Presa subito cotta, & mangiata,

giata è di buō nutrimento, & di delicatissimo sapore, le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomaco delle superfluità, & però se ne concede in poca quantità a i conualescenti, nel principio del mangiare.

Nocumenti. Genera ventosità, massime se si mangia la sua spina, & hà dell'humido.

Rimedi. Cocendosi in vn tegame, ò su la graticola dentro vn foglio di carta con olio, petrosello, & pitartima, ò con sale, & origano, per alcuni pochi giorni conseruandosi, si rimedia a i suoi nocumenti, si conuiene la sarda a tutte l'etadi, & complessioni, la primauera, pur che non se ne mangi in troppa quantità. *Cottura.*

SPIGOLA.

Albo ex iure Lupus, tenuiq; elixus aceto.
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem succum sanguemq; probatum,
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non Galli iecori cedit, non Anseris he par.
Illius succi, uel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos
Qui renum duros comminuant lapides.

Nomi. Lat. *Lupus*. Ital. *Spigola*.

Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado. *Spigola.*

Scel-

Spigola. Scelta. La megliore è la cādidissima, & mollissima, & presa nel Teuere tra li due ponti, & specialmente nel mese di Gennaro, ilquale è chiamato per questo Spigola.

Giouamenti. E di sapore delicatissimo, rinfresca assai generando humore freddo, & sottile di sostanza, è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che ha in testa rompe le renelle, & le pietre. Pietre.

Nocumenti. Nuoce a i catarrosi, massime quādo è grauida, percioche genera molti escrementi in ogni stagione.

Rimedi. E manco nociua cotta in acqua, & aceto, & poi mangiata cosi con sapor bianco aceto, ouero cotta sopra la graticola, mangiandola con olio, aceto, & sale, & cosi cōferisce ad ogni età, & complessione, massime nel mese di Gennaro.

STVRIONE.

Hæroum tantum capiant Acipensera mensæ,
Mille etenim nummum non mihi piscis erit.
In precio nullus Romæ magis extitit unquam,
Ornent regales munera rara dapes.

Sturione. Nomi. Lat. *Sturio, Acipenser.* Ital. *Sturione.*

Qualità. E caldo nel principio del primo grado, & humido nel secondo.

Scel-

Scelta. Il megliore è quello che è preso ne i fiumi, ne i quali si fa più grasso, & più saporito, che nel mare.

Giouamenti. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo luoco, delle sue oua salate si fan il cauiaro, che si mangia cotto, & crudo, per suegliar l'appeti to per far bere con gusto, & della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, & secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi, & podagrosi.

Nocumenti. Ha la sua carne grassa, che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce tanto più quanto è più fresca.

Rimedi. E manco nociuo mangiandone la testa, & la pancia solamente, & sia frollo cotto a lesso nell'acqua, & aceto, & poi mangiato cō sapor bianco acetoso, con canella dentro.

T E L L I N E.

Et bene alunt Tellinæ, & ventrem sæpius esse,
Sed cocte modicis ignibus exonerant.
Conditæ, sale moxq; igni feruente crematæ,
Vrentem reddunt non leuiter cinerem;
Hinc cedri exceptus succo, sensimq; perunctus,
Impellit glabras vsque manere genas.

Nomi. Lat. *Tellina.* Ital. *Telline.* *Telline.*

Qua-

LVCCIO.

Lucius obscuris uitam qui degit in undis
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Stomo. *Namq. mali succi est, qui stagna, lacusq; frequentat,*
At qui oura subit, sæpe fluenta ualet.

Nomi. Lat. *Lucius*. Ital. *Luccio*.

Lucio. Qualità. E freddo, & humido nel secondo grado.

Scelta. Il megliore è quel di fiumi, ouero di laghi non fangosi, & deue esser grande, fresco, & grasso.

Giouamenti. Da il luccio molto nutrimento le sue mascelle abbrusciate, & ridotte in poluere, & beuute con vino al peso di vna dramma, rompono la pietra.

Pietra. Nocumenti. E di dura digestione, di cattiuo nutrimento, & aggraua lo stomaco, moltiplicando la flemma.

Rimedi. Cuocasi a lesso, insieme con herbe odorate, & con olio, & poi mangiasi con sapor bianco, ouero si arrosta nella graticola con origano, & aceto, si conuiene l'inuerno a gioueni, & a' colerici, è pasto graue; ma quando è preso in fiume, è più digestibile, & molto manco nociuo.

LVMACA.

Cochlea, quæ sulsus habitat communiter undas,

Ven-

Ventriculo utilis est, & cito ventre mea.
Vtilis, & stomaco quæ terras incolit, atque
Flumina amat, virtus nescio quod resipit.
Cumq; sient plures speties, varieq; vident.
Plus alijs veniet, grata marina mihi.

Nomi. Lat. *Coclea*. Ital. *Lumache*. *Lumache.*

Qualità. E fredda nel ptimo grado, & humido nel secondo.

Scelta. La megliore è qlla che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lontani da palu di, c'habbia pasciute herbe odorifere, sia purgata, & coperchiata al tépo dell'inuerno: son buone ancora quelle delle vigne, ma molto megliori son quelle, che si colgono nelli spineti.

Giouamenti. Gioua allo stomaco, & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i fichi, & smorza l'ardore della collera, & la sete, & prouoca il sonno: è ottima per gli etichi. *Tisici.*

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, & facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, ò di renella.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come di mēta calamento, petro sello, & aglio con olio, ma che sia molto bē cotto. Il meglior modo di mangiarle è lessarle prima, & poi frigerle, & mãgiarle con la salsa: ouero lesse che sono, si metta dentro nel lor guscio vn poco di fatura, otimo, & poi si ricuoca-

no sopra la brascia: la mattina è migliore di tutte, & manco nociua, massime ne' tempi freddi & quando è ben purgata è buona per i gioueni per i colerici, & per quei c'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra, & aqua, fuluò simul auro uescitur umbra
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more uidenda.
Firma, suo stomachum quaq; sapere iuuet.

Ombrina. Nomi. Lat. *Vmbra*. Ital. *Ombrina*

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è la più grassa, & la più saporita, & tra tutte le parti solida più il vẽtre

Giouamenti. Dà buon nutrimento, facilmẽte si digerisce, tempera l'ardor del sangue, & dopò lo sturione è il più nobile, & più saporito pesce, che si mangi.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco frigido, tardi si digerisce, non essendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. E manco nociua cocendosi a lesso nell'acqua, & nel aceto, & poi mãgiandosi col sapor biãco: ouero arrostita piena di garofani, mangiandola con olio, & agresto, è buona ne i

giorni

 371

giorni caniculari, per i gioueni, & per i colerici, ma nuoce alle persone otiose, a i vecchi, & a i flemmatici.

ORATA.

Pisciculis sese, & Conchis Aurata saginat,
Maxillaq; illos asperiore domat.
Haudq; exors succi dicitur esse boni.

Nomi. Latin. *Aurata*. Ital. *Orata*. *Orata.*

Qualità. Nel caldo è temperata; ma è ecca nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella, che è presa d'inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle, che son prese ne i mari di Leuante.

Gionamenti. Dà copioso, & buon nutrimẽto a chi digerisce bene, & accresce il coito.

Nocumenti. E difficile a digerire, perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendosi in acqua, & olio con zafferano, specie, vua passa, & herbe odorate, ouero su la graticula, mangiandola con olio, & aceto marinata; è buona d'inuerno, nel qual tẽpo è più saporita, conferisce a i gioueni, & a i colerici, & a quei che molto si essercitano, & hanno gagliardo lo stomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascentes implent Conchilia, Luna,
Sed non omne Mare generose fertile teste.
Maurica Baiano melior lucria peloris:
Ostrea Circis Misene oriuntur Fichni
Pettinibus patilis iactans se molle Tarrentum,

Ostrica. Nomi Lat. *Ostre.* Ital. *Ostrica.*

Qualità. E calda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella del lago Lucrino, massime presa ne i mesi, che hanno R, & siano mangiate fresche.

Giouamenti, Risueglia l'appetito, accresce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accresce la flemma, & fa opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & succo di aranci dopò ch'è cotta su la brascia, che non si deue lessare, si conuiene ne i tempi freddi a i gioueni, & a i colerici, & a quei che hanno lo stomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

Ranorum alba caro, sed semper duria resa,
Ipsa recens, infusa tamen non tempore paruo,
In Lympha tenera, efficitur nutriq; potenter,
His cōfert quib. et ipsis, et simul hetica maxa est

Cum

Cum sale, cumq; oleo cocta, si denique edantur,
Contra serpentum uis illis cuncta uenena.
Ranarum cum melle cinis, quando illitus illo est,
Implet Alopecias, sanguem sistitq; fluentem.

Nomi. Lat. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.* *Ranocchia.*

Qualità. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le megliori son quelle, che habitano nell'acque grosse, & ben formate, & non generate al tempo della pioggia.

Giouamenti. Cotte lesse con olio, & sale, & mangiate sono la Theriaca de i veleni di tutte le serpi; la lor decottion fatta con acqua, & aceto, vale a i dolori de i denti, nella lepra; & a gli spasimi; sono vtilissimi a tisici, & la lor decottione gioua alla tosse antica, massime cotte in brodo di pollo, ò di cappone, & humettando prouocan soauemente il sonno; la cenere del lor fiele, beuuta con vino, al peso di vna dramma, sana la febre quartana. *Tisici.* *Quartana.*

Nocumenti. Essendo nate di putredine, & dimorando nell'acque putride, danno putrido nutrimento, & però causano dolori de gli intestini, difficilmente si digeriscono, nutriscono poco, & generano sangue malenconico, grauano lo stomaco, accrescono le flemme & quãdo sono morte dalle serpi, ò andando in amore, nõ si deuon mangiare, percioche danno gran per-

turbatione al ventre, & allo ſtomaco, & fanno orinar ſangue.

Rimedi. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con ſalſe fatte di herbe odorifere, & calide, & con vn poco di aglio; delle ranocchie ſon buone a mangiare ſolamente le coſcie, ſcorticate prima, & tenute in acqua freſca per ventiquattro hore, ſono manco nociue mangiate con ſpecie, con ſucco d'aranci, ò di limoni, ſon buone ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, ma non per i vecchi, nè per i flemmatici, nè per gli otioſi.

SARDA.

Cum muria Sardina duos ſeruator in annos.
Fitq; garum hinc, toto corpora felle caret.
Quare aliqui cũ oleo, & ſale, purga integrata in olla
Graticula uel eam ſi uoluere coquunt.

Sarda. Alice. Sardella. Nomi. Lat. *Sardina, & Sarda.* Ital. *Sarda; & quando è Sardina ſi ſale, & chiamaſi Alice, & quãdo è Sarda ſi ſala parimente, & chiamaſi Sardella.*

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medeſimo.

Scelta. La megliore è quella, che è preſa la primauera, in mare arenoſo, & non fangoſo.

Gionamenti. Preſa ſubito cotta, & mangiata,

giata è di buõ nutrimento, & di delicatissimo sapore, le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomaco delle superfluità, & però se ne concede in poca quantità a i conualescenti, nel principio del mangiare.

Nocumenti. Genera ventosità, massime se si mangia la sua spina, & hà dell'humido.

Rimedi. Cocendosi in vn tegame, ò su la graticola dentro vn foglio di carta con olio, petrosello, & pitartima, ò con sale, & origano, per alcuni pochi giorni conseruandosi, si rimedia a i suoi nocumenti, si conuiene la sarda a tutte l'etadi, & complessioni, la primauera, pur che non se ne mangi in troppa quantità. *Cottura.*

SPIGOLA.

Albo ex iure Lupus, tenuiq; elixus aceto.
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem succum sanguemq; probatum,
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non Galli iecori cedit, non Anseris he par.
Illius succi, uel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos
Qui renum duros comminuant lapides.

Nomi. Lat. *Lupus.* Ital. *Spigola.*

Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado. *Spigola.*

Scel-

Spigola. Scelta. La megliore è la cādidiſſima,& mol liſſima,& preſa nel Teuere tra li due ponti, & ſpecialmente nel meſe di Gennaro, ilquale è chiamato per queſto Spigola.

Giouamenti. E di ſapore delicatiſſimo, rinfreſca aſſai generando humore freddo, & ſottile di ſoſtanza, è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che ha in teſta rompe le renelle,& le pietre.

Pietre.

Nocumenti. Nuoce a i catarroſi, maſſime quādo è grauida, percioche genera molti eſcrementi in ogni ſtagione.

Rimedi. E manco nociua cotta in acqua, & aceto, & poi mangiata coſi con ſapor bianco aceto, ouero cotta ſopra la graticola, mangiandola con olio, aceto, & ſale, & coſi cōferiſce ad ogni età,& compleſſione, maſſime nel meſe di Gennaro.

STVRIONE.

Hæroum tantum capiant Acipenſera menſæ,
Mille etenim nummum non mihi piſcis erit.
In precio nullus Romæ magis extitit unquam,
Ornent regales munera rara dapes.

Sturione. Nomi. Lat. *Sturio, Acipenſer*. Ital. *Sturione*.

Qualità. E caldo nel principio del primo grado,& humido nel ſecondo.

Scel-

Scelta. Il megliore è quello che è preso ne i fiumi, ne i quali si fa più grasso, & più saporito, che nel mare.

Giouamenti. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo luoco, delle sue oua salate si fan il cauiaro, che si mangia cotto, & crudo, per suegliar l'appeti to per far bere con gusto, & della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, & secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi, & podagrosi.

Nocumenti. Ha la sua carne grassa, che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce tanto più quanto è più fresca.

Rimedi. E manco nocino mangiandone la testa, & la pancia solamente, & sia frollo cotto a lesso nell'acqua, & aceto, & poi mangiato cō sapor bianco acetoso, con canella dentro.

T E L L I N E.

Et bene alunt Tellinæ, & ventrem sæpius esæ,
Sed cocte modicis ignibus exonerant.
Conditæ, sale moxq; igni feruente crematæ,
Vrentem reddunt non leuiter cinerem;
Hinc cedri exceptus succo, sensimq; perunctus,
Impellit glabras vsque manere genas.

Nomi. Lat. *Tellina.* Ital. *Telline.* *Telline*

Qua-

Qualità. Sono calde nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le migliori sono grande, & fresche.

Giouamenti. La lor decottione fa lubrico il corpo, prouoca l'orina, sono grate al gusto, la cenere delle salate con succo di cedro, prohibisce il rinascer de piedi.

Nocumenti. E la lor carne di tarda digestione, & graua lo stomaco, fà venir la sete, stringe il petto, & genera le renelle.

Rimedi. Bisogna purgarle ben dalla rena, ponẽdole per vn giorno nell'acqua fresca, & sbattendole con la scopa, poi si cuocono con cipolla soffritta, & vino aggiungendoui herbe odorifere, petrosello, & specie: son buone ne i tempi freddi, per vecchi, per i flẽmatici, & per quei che s'affaticano assai.

TENCA.

Escrementitio succo, crasso atque tenaci.
Tinca est propterea non placet illa mihi.
Lucius, (vt prohibent) læsum se uulnere, Tincæ
Affricat, & mira tandem ope liber abit.
Per medium secta, & carpo plantisq; quibusdam
Attulit admota in febre frequenter opem.

Tenca. Nomi Lat. *Tinca*. Ital. *Tenca*.

Qua-

Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado.

Scelta. S'elegga la femina presa in fiume, o in lago nō fangoso l'autunno, e l'inuerno. Quelle del lago di Perugia son buone, ma ottime sono quelle del lago di Monte Rosoli.

Giouamenti. E di grā nutrimento ma escrementoso, tagliate le tenche per lunghezza di schiena, applicate alle piante de' piedi, & de' polsi, mitiga l'ardor delle febri, & l'abbreuia.

Nocumenti. Si digeriscono tardi, grauano lo stomaco, & sono di catiuissimo nutrimento, massime quelle che nascono nelle paludi, mangiate ne i giorni canicolari.

Rimedi. Cocendosi cō aglio, & herbe odorate, & spetie, al forno, son manco nociue, & parimente cotte con oglio, cipola, & vua passa, ò riuersciate, & empite con menta, aglio petrosello, & aneto, mangiandole con aceto, ò agresto. E la tenca cibo da vsarsi in tēpi freddi, da' giouani, da i colerici, & da quei che molto s'affaticano. Cottura

TESTVDINE.

Carne satis pingui grata, & Testudo suaui est,
Si coquitur posito tegmine mollis erit,
Mansa phthisim putrem soluit, tumidumq; lienem,
Fitq; uenenatis uermibus Antidotum,
Censibus exhibita est alimentum nobile, morbum

Tol-

Tollit, & herculem, quid olet oua bibat.
Calua parum humescit, fluuios, montesq; peragrat,
Ancaro uel pescis, petis est? media.

Testudine. Tartaruca.

Nomi. Lat. *Testudo, a testa, qua tegitur.* Itai. *Testudine, e Tartaruca, sono animali di mezzana natura, tra gli animali, & i pesci, come le Lumache.*

Qualità. E fredda nel secõdo grado, & humida temperatamente.

Scelta. Le meglior sono quelle che non sono aquatice, ma terrestre, grosse, piene d'oua, & pasciuta prima che si mãgi, di buoni cibi in case.

Giouamenti. Sono di grandissimo nutrimẽto, & per questo si danno vltimamente a' tisici, & estenuati: il sãgue loro beuuto, gioua a quelli che patiscono di mal caduco, della carne della tartaruca cotta se ne fa pesto a gli infermi, per rinfrescarli, & ristorarli.

Nocumenti. Genera sangue grosso, & flemmatico, fa gl'huomini pigri, & dormigliosi, & tardissimamente si digerisce.

Rimedi. Sia bẽ cotta, getando via la prima, & seconda acqua, & bene apparecchiata, con herbe calide, pepe, zaffarano, o rossi d'oua, son buoni per i gioueni, per i colerici, & per quei che molto s'affaticano.

TONNO.

Iste Tynum piscis redolet num uescitur illo,
Nutrit enim liquidis sæpe Tucimis aquis.

Nomi

Nomi. Lat. *Tycos*. Ital. *Tonno*. *Tonno.* 376

Qualità. E freddo nel secondo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il megliore è il giouene, preso del mese di Settembre, & si deue prendere più tosto la carne magra, che la grassa.

Giouamenti. La sua carne sana i morsi de'cani rabbiosi; il suo ventre, che è grassissimo, & molto desiderato nelle tauole, salato, si chiama tarantello, & la carne magra salata è la tonnina, l'oua si salano, & se ne fanno bottarghe, come di quelle del cefalo, lequali cose tutte eccitano l'appetito.

Tarantella *Tonnina.* *Bottarghe.*

Nocumenti. Genera molto escremento, tardi si digerisce, graua lo stomaco, & accresce la flemma.

Rimedi. Fresco si cuoca su la graticola con sale, & coriandro, aspergendolo continuamente di olio, & aceto, con vna mappa di finocchio ò vn rametto di rosmarino.

TRIGLIA.

Dura caro Mulli est uadeq; friabilis, ergo.
Si bene conficitur sumpta potenter alet:
Ast oculorum aciem assiduos si cedat in usus.
Obtundit, Neruos nec satis esaiuuat.
Extinctus uino tantam uim infundit in illud.
Vt uel matri obsit (magne cupido) tuæ.
Numq; nouos operam ueneri nauare maritos;
Fæcundasq; nouas impedit esse deas.

Nomi.

Triglia. Nomi Lat. *Mullus barbatus*. Ital. *Balbone*. *Triglia*.

Qualità. E calda nel primo grado, & secco nel principio del secondo.

Scelta. La picciolina è meglior della grande, & presi in luoghi sassosi, & non in luoghi fangosi, & mari morti.

Giouamenti. E molto grata al gusto, & di buon nutrimẽto, affogata nel vino, & mãgiata: estingue gl'appetiti venerei, & beuẽdosi il uino fa venire in odio ogni sorte di vino, posta la tri-

Vino. glia sopra i morsi di velenosi animali, li sana.

Nocumenti. E di dura carne, & tardi si digerisce, beuendosi il vino doue sia affocata la triglia fà l'huomo impotente, & la donna sterile, & fa venir in odio il vino. Vsata la triglia troppo spesso offende la vista.

Rimedi. Si cuoca sopra la graticola mangiãdosi con oglio, & succo d'aranci, ouero fritta:

Vista. si cõdisca cõ aceto spetie & zafferano, & cosi per molti giorni cõseruerassi, & sarà molto megliore; è buona ne' tempi caldi, per i giouени, & per i colerici, et per quei c'hãno lo stomaco gagliardo, & per quei che molto si esercitano.

TRVTTA.

Si uitam Truttæ spectes, si denique mores,
Salmoni certè per similem esse feres:

Quin-

Quin ueluti fluui salmo est, lenteq; paludis,
Qualem nunc Gualdi sæpius esse licet.

T R O T T A.

Nomi Lat, *Trutta*. Ital. *Trotta*. Trotta.

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fine del primo.

Scelta. Che sia grossa, & presa in rapidissime, acque, oue sian sassi, come le nostre di Gualdo, & non in laghi.

Giouamenti. Nutrisce ottimamente quella di fiume, che si digerisce presto, & genera un humor frigido, che rinfresca il fegato, & il sangue, & però sono le trotte buone nelle febri ardenti, come sassatili, & digestibili, accrescono lo sperma, & son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & colerici, & non per i decrepiti, & flemmatici.

Nocumenti. Sibito si corrompe, & però subito presa si deue mangiare nuoce a i vecchi, a i flemmatici, & à chi ha lo stomaco debole.

Rimedi. Si cuoca in egual parte di acqua, & aceto, & mangisi con sapori acetosi, ouero si marini nel modo, che si è detto del carpione.

Finiscono i Pesci.

ACETO.

Discutit, adstringit, refrigerat, utile acetum
Ventriculo, est nocuum cui nigra bilis obest.
Ulcera si uentris, uel pectora siccet, aceti
Commoditas tamen est non tibi parua quoque,
Frigore si poterit neruis nocuisse, rependit
Damma, potest ægro si reuocare famem.

Aceto. Nomi. Lat. *Acetum.* Ital. *Aceto.*

Qualità. E l'aceto frigido nel socondo grado, rispetto al calor del vino, & tanto più quanto è il vino più vecchio, & più potente, ma havi certo calore, ch'ha acquistato dalla putredine, basta, che la frigidità supera in lui la calidità & l'aceto fatto di vino debole, e più frigido ma fatto di vin vecchio è mãco frigido, ma la sua penetrantia nõ procede dal colore, ma dalle parti sottili, & acute frigide, come è l'aere boreale, & è oltre a ciò secco nel terzo grado.

Scelta. Il megliore è quello, che è fatto di ottimo vino, & che dentro ci siano le rose, & sia vecchio.

Giouamenti. E incisiuo, digestiuo, et aperitiuo, è ottimo per smorzare l'ardor della collera, & la sete, fortifica le gengiue, eccita l'appetito, apre l'opilationi, aiuta la digestione, et cõferisce

risce allo stomaco calido, & humido debilita il sangue, la collera, õdo nuoce a i colerici, e resi ste alla putredine, & p questo al tẽpo della pe ste si ha vsar molto l'aceto, per preseruarsene. Peste.

Nocumenti. Genera humor malenconico, offende i nerui, lo stomaco, le gionture, è inimi cissimo alle donne, che patiscono mal di madri ce, è pessimo per i macilẽti punge lo stomaco, & gli intestini, offende la vista, & sminuisce i sensi, & il coito, distrugge le forze, offende il petto, muoue la tosse, & chi l'vsa troppo si in uecchia presto, et si smagra.

Rimedi. Non si mangi mai a digiuno, si usi moderatamente, & non sia troppo agro, & si faccia bollir secco l'vua passa, ouero vi si faccia bollire anisi, et seme di petrosello, & di finoc chio, che cosi si leua ogni sua malitia, & final mente vi si aggiunga vn poco di zuccaro. Smagri re.

A G R E S T A.

Omphacium sistit fluxus, mitigat astum,
Lumina clara facit, conuenit, atque cibis.

V V A I M M A T V R A.

Quid misera amplecti caram mihi profuit vlmum,
Tam subitæ mortis cum meus exiet amor?
O felix labrusca tuis seruata racemis.

Quam minimest multo sors mea sorte tua?
Non caleo, dulcisq; mihi non insitus humor.
Digna fauore fui pectora, nunc noceo,
Adstringo, ingluuiem repeto, sum noxia bili,
Malueram Bacco deditus esse sapor.

Agresta

Nomi. Lat. *Vua immatura.* Et il liquore. *Omphaciom.* Ital. *Agresta.*

Qualità. E fredda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Si elegga l'vua acerba auāti il Sol leone colta, & preparata.

Giouamenti. Gioua mirabilmente la state, a temperare il calor del sangue, a smorzar la collera, & suegliar l'apetito; onde conferisce molto a i gioueni, & a i colerici, & a tutte l'infirmità calide.

Nocumenti. Stringe gagliardamente il petto, fa venir la tosse, & è nemica a i nerui, & a quei che patiscono dolor colici.

Agresta salsa.

Rimedi. Si rimedia alla sua malignità vsandola in cōpagnia delle Carni, massime di colōbi, ò d'altri cibi caldi, & dolci, & grassi, ma col pesce s'accōpagni con spetie calide. E inimica a i vecchi, & a i flemmatici, non si vsi col sale, percioche dissecca troppo, & accende le febri.

SAPPA.

Multum alit: & pulsus reuocat Sapa Toxica uincit,
Obstruit, atque inflat uentriculoque nocet.

Nomi. Lat. *Defrutum, & Sapa.* Ital. *Mosto cotto, & Sapa.* *Sapa, Mosto cotto.*

Qualità. E calda nel secondo grado, & perche quantunque per la decottione riceua calidità, perde nondimeno del calor naturale, è humida temperatamente.

Scelta. La megliore è quella, che si fa di mosto cauato dall'vua dolce, cotto tāto, che manchi p metà, & è meglior, e più chiara qlla che si fa di mosto bianco, che quella di mosto nerō.

Giouamenti. Nutrisce valorosamente, tien lubrico il ventre, riuoca il polso, & gioua alla strettezza del petto, & a' difetti del polmone, & all'vlcere delle reni, & della vessica, & è buona contra i veleni.

Nocumēti. E difficile a digerire, è per la sua dolcezza opilatiua, & per questo non si conuiene a modo veruno a' quei che patiscono opilatione di fegato, o di milza; è di grossa sostāza, per questo è ventosa, & nociua allo stomaco.

Rimedi. Non si vsi per cibo, ma per condimēto, & seco sempre si pongano pepe, ò altre cose aromatiche, l'inuerno, oueramente si accompagni con cose acide, che così si temperano l'vn l'altro; ouero si lasci affatto, o si vsi in poca quantità, con vn poco di mele.

CANELLA.

Extenuant, vtrinsq; adimunt, caliginem, ocelles.

Cinnama odora leuant, commoda multa ferunt.
Nãq; oculos, stomachũq; acuunt, tremulosq; lacer-
Sistunt; hic sicca est, nec pituita, fluit. (tos
Artubus hæc vires iam torpescentibus addunt,
Et iecur, & renes, putreq; pectus alunt,
Tædia vexatæ Matricis, & Ilia tolunt
Turgida, vessicæ prouida languidulæ.

Canella Cinnamomo. Nomi Lat. *Cinnamomum.* Ital. *Canella, & Cinnamomo.*

Qualità. E calda, & secca nel terzo grado.

Scelta. La megliore è quella, che non è vecchia, ma che sia fresca, odorata, acutissima al sapore, & di color rosso.

Giouamenti. Vsandola spesso ne i cibi, conferisce sommamente allo stomaco, & alle sue frigide indispositioni, dissoluendo l'humidità, & le ventosità, rischiara la vista impedita per humidità, apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fa dormire, scaccia le ventosità da tutto il corpo, mitiga i dolori delle reni, cõferisce a i catarri, & alla tosse, mondifica il petto, *Reni.* dissecca l'humidità della testa, fa buõ fiato, eccita il coito, conforta il cuore, & ha la proprietà della Theriaca, & resiste alla putredine.

Nocumenti. Nuoce a'colerici la state, & in paesi caldi, perche infiamma le viscere; & il sãgue nuoce a podagrosi, perche essendo calida, & aperitiua, lascia facilmente penetrar gl'humori

mori a piedi, & alle gionture.

Rimedi. Si vsi in poca quantità, & da i vecchi, & flemmatici, che hanno lo stomaco debile ne i tempi freddi.

GAROFONI.

Est Cariophyllon cordi, stomachoq; salubres.
Et uenerem stimula, uiscera lædit idem.

Nomi. Lat. *Cariophyllon.* Ital. *Garofani.* **Garofani.**

Qualità. Sõ caldi, & secchi nel terzo grado.

Scelta. I megliori sono quelli, che son freschi, & di odore perfettissimo, & di soaue sapore.

Giouamenti. Confortano tutti i membri principali, il core, il ceruello, il fegato, & lo stomaco, fanno i cibi molto grati, & soaui, fã buõ fiato, prouocan l'orina, aiutano la digestione, conferiscono alle passioni frigide, al vomito, alla nausea, al mal caduco, a gli spasimati, a gli stupidi, fermano i flussi.

Nocumenti. Offendono le viscere, stimulano a venere, stringono il ventre, & nuocono a i colerici la state, & fanno amare le viuãde, vsandoli troppo.

Rimedi, Bisogna vsarli in mediocre quãtità ne i tempi freddi, & ne i cibi humidi, & nelle età, & complessioni flemmatiche.

MELE.

Mel oculus confert, ualide domat omne uenenum,
Purgat idem, ast instat, bilis, & inde uiget.
Ignea uere legas, & mella nitentia succu
Subrufo hiberno tempore lecta mala.
Dulcia sint, somni blandum lenimen, & imo
Pulmoni, turges si tamen illa time.
Hæc stomachum reparant, hæc a putredine fœda
Omnia tutantur, gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc uentri, mirabile mains,
Quod nocet educunt, quod iuuat illa tenent.

Mele. Nomi. Lat. *Mel.* Ital. *Mele, & Miele.*

Qualità. E caldo, & secco nel secõdo grado.

Scelta. Il megliore è quello della primauera, & della state, quantunque Aristotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue esser bianco, ben granito, l'Attico è il megliore.

Giouamenti. E il mele asterfiuo, aperitiuo, onde prouoca l'orina, & mondifica i suoi meati, cõferisce à i frigidi, a i flemmatici, & a i vecchi, è medicina pettorale, & è molto conueniẽte per conditure de i cibi è di poco, ma di laudabil nutrimẽto. Democrito dimãdato in che modo gl'huomini potessero star sani, & lungamẽte viuere; rispose, dẽtro col miele, & di fuor

con

con l'oglio, riscalda lo stomaco, muoue il corpo, resiste alla corrottione, & si conuerte in buon sangue.

Nocumenti. Genera vensitosità nelle budella, si conuerte in collera, fa opilatione del fegato, & della milza; eccita la febre, & induce dolori colici, & fa la tosse mangiandosi crudo, & quantunque sia medicina pettorale, nuoce nondimeno molto alla testa, e mangiandone in souerchia quantità, offusca l'intelletto, & moltiplica la collera.

Rimedi. Si cuoca sempre schiumādolo, ouero si mangi con frutti, o con altri cibi acetosi; non si deue vsare se non ne i tempi freddi per i vecchi, per i catarrosi, & per i flemmatici.

NOCE MOSCATA

India odoratas, & craßo rore rubentes
Cum tamen esuranti, dat tibi larga Nuces.
E stomacho iecori, uitiato spleni, & ocelis
Subueniunt bruma si modo lesa dolent.
His bene olent, & uix contacta labella famescunt,
Vessica his patula est; has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est, matronæ nobile munus,
Glans Muscata datur cui male uulua tumet.

Nomi Lat. *Nux Miristica, & Nux Muscata.* Ital. *Noce Moscata.* *Noce moscata.*

Qualità. E calda, & secca nel fin del secon-

condo grado.

Scelta. La megliore è fresca, & nō pertugiata, graue, rossa, ben grassa, & piena di humore.

Giouamenti. Fa buon fiato, assottiglia la vista, leua le lentigine, cōforta il fegato, & lo stomaco, aiutando la digestione, assottiglia la milza, prouoca l'orina, dissolue le vētosità, mitigādo i dolori dello stomaco, astringe il uentre, & conforta la madrice, ferma il vomito, & eccita l'appetito. L'oglio cauato dalla noce moscata è molto vtile nelle infirmità della madrice, & de nerui, tanto applicato di fuori, quāto beuuto con brodi al peso di cinque, ò sei grani.

Nocumenti. Nuoce a i sanguigni, a i colerici, & a quei, che patiscono morice, & finalmente offende i malēconici, & che son stitichi, perche stringe il corpo.

Rimedi. Si vsino di rado, & in poca quātità, mescolandoui vn poco di zenzeuo, che con la sua humidità la contemperi. E conuenienti a i vecchi, & per i flemmatici.

OGLIO.

Pingue oleum mollit uentres, humetq. calenti
Temperie, & pingui fert alimenta cibo.
Hoc sine nil condita sapit lactuca, sed unde hos,
Insipidum cum sit deiciatq. famem.

No-

Nomi. Latin. *Oleum*. Ital. *Oglio*. **Oglio.**

Qualità. E caldo, & humido nel ſecondo grado.

Scelta. L'oglio dell'oliue è molto lodato, & molto ſoaue, & familiare alla natura ſia dolce, & di dui anni almeno, ma non troppo vecchio, ſia d'oliue mature; ſecondo luoco ha l'oglio di amandole dolci.

Giouamenti. Beuuto vna volta il giorno ammazza, & caua fuori i lumbrici, mollifica il corpo, ingraſſa, & accreſce la ſoſtanza del fegato, & è ſingular medicina a vomitare i veleni preſi, beuendone buona quantità.

Nocumenti. Leua l'appetito mangiandone in troppa quantità.

Rimedi. Si mangi in poca quantità, & rare volte, & per i conualeſcenti, & delicati ſi vſi l'oglio di amandole dolci, ma freſco.

S A L E.

Nunc riget ante liquor fuerat Sal, ſiccat & ardet,
Cur tamen epotus corpora fluxa ciet.
Gratior albus erit, ruber eſt urentior, omni
Laus Sali non poſito, menſa nec olla ſapit.

Nomi Lat. *Sal.* Ital. *Sale*. **Sale.**

Qualità. E caldo, & ſecco nel ſecondo grado, aſtringe, eſpurga diſſolue, & aſſottiglia, & per queſto ſi dice.

Sal

Sal primo poni debet, primoq; reponi,
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Fra tutti i sapori è laudatissimo, senza il quale nessun condimento è buono, perilche è molto necessario a conseruar la sanità, percioche nelle viuande si mette per farle più saporite, secondo quel verso,

Nam sapit esca male, quæ datur absq; sale,

Scelta. Il megliore è il bianco, eguale, & deso.

Giouamenti. Mettesi nelle viuande il sale per tre rispetti: prima perche i cibi più presto descendan dallo stomaco, essendo egli graue; poi per fare i cibi più saporiti: & finalmēte perche resiste al veleno, & alla putredine, deseccando con la sua siccità quell'humidità, dalle quale si può cagionare la putredine; eccita l'appetito, & la virtù digestibile, leua il fastidio de' cibi prohibisce la nausea, resiste alla putredine, resolue, assottiglia, & dessecca l'humidità superflue, irrita gl'intestini a mandar fuori le feccie, & per questo si mette ne i clisteri, & nelle supposte.

Nocumenti. Le cose molto salate sono acute, generano humor malenconico, son vaporose, offendon la bocca dello stomaco, danno cattiuo nutrimento, brusciano il sangue, debilitano la vista, diminuiscono il coito, fanno prurito, rogna, serpigine, impetigine, & morfea; & scorticano i meati dell'orina.

Ri-

Rimedi. Bisogna vsarlo in poca quantità, & non è buono il sale ne i salsamenti, per quei che hanno il petto stretto, & hanno humori salsi, & che sono leprosi.

ZAFFERANO.

Fama vetus taceat, cedant pulmenta Luculli,
Cœna corronata est plenior ista croco,
Hic cilices redolent ignita cacumina florum
Rubro ferunt cordi gaudea summa tuo.
Si mala sunt capiti, segnes ducenti somnos,
Illa decor stomachus, tristeq; pectus amant.
Et uentrem oblectant, vulnã reseruantq; tumentẽ,
Hæc ede, si risus expetis assiduos.

Nomi. Lat. *Crocus*. Ital. *Zafferano*. *Zafferano.*

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il megliore è il fresco, ben colorito, & che habbia nelle fila alquanto di bianco, lũgo, non fragile pieno, che bagnato tinga le mani, & habbia grato odore.

Giouamenti. Conforta lo stomaco, & le viscere, apre l'opilatione del fegato, conferisce al la milza, fa buõ colore, leua la putrefatione, induce il sono, eccita al coito, letifica il cuore, prouoca i mestrui, e l'vrina, & facilita il parto, ma non se ne deue dare più di due dramme.

No-

Nocumenti. Và alla testa facendo dolore, sonnolentia, & offuscano i sensi, fa nausea, leua l'appetito, & dato in troppa quãtità, cioè sino a tre dramme, è veleno, che fa morire subito ridendo, & il suo odore ferisce il capo.

Rimedi. Si adopri l'inuerno in poca quãtità da i vecchi, da flemmatici, & da i malenconici.

ZENZERO.

Ignitum capiti, & pituitæ Zingiber ingens.
Antidotum fugent cum tua membra cape:
Huic tamen innatus si non prius aruit humor,
Vix satis esse potest, igne tepente sibi.
Hoc oculis aufert tenebras; huic vuida debent,
Omnia, ne putreant Zingiber edocuit.
Hoc odisse uenus potuit, sed maxima ventri est
commoditas, siccat, nec minus ille cacat.

Zengeuere, Gengueno. Zenzero.

Nomi. Lat: *Zingiber*. Ital. *Zengeuere*, & *Gengueno*, & *Zenzero*.

Qualità. Quando è fresco, è humido nel terzo grado, & humido nel primo. Ma quando è seccato, è secco nel secondo grado: ha in se certa humidità per la quale facilmenle corrompesi, è risolutiuo, & incisiuo.

Scelta. Bisogna che sia fresco, di buon odore & di acuto sapore, & che non sia tarolato, & quando si spezza non faccia poluere.

Gio-

Giouamenti. Riscalda lo stomaco, e tutto il corpo, & consuma le superfluità, risolue le ventosità, aiuta la digestione, cōferisce alla memoria, prouoca il coito, cōsuma le flēme, chiarifica la vista, & asterge l'umidità del capo, e della gola. Il condito cō mele è buono p i uecchi.

Nocumenti. Infiamma il fegato, onde non è buono vsarlo ne i paesi, & tempi caldi, perche nuoce a chi ha calda complessione.

Rimedi. Si vsi poca quantità, ouero si vsi condito con mele.

ZVCCARO.

Seccara pectoribus, stomacoq; aptissima semper
Renibus, atq. aluo, luminibusq; fauent.

Nomi. Lat. *Saccaro*. Ital. *Zuccaro*. **Zuccaro.**

Qualità. Il zuccaro è temperato nelle qualità passiue, ma nelle attiue inclina al caldo, & è gratissimo in tutte le viuande, eccetto che nella trippa, perche postoui sopra la fa puzzare, come sterco di buoi fatto di fresco.

Scelta. Il migliore è il bianchissimo, graue, sodo, & durissimo da spezzare.

Giouamenti. Nutrisce più che il mele, mantiene il corpo netto, & mondo, asterge la flemma, lenisse il petto, humetta il ventre, mondifica lo stomaco, conferisce alle reni, & alla vessica, è vtile a gl'occhi.

No-

Nocumenti. Fa venir la ſete, & per queſto, quando con la ſete ſi ſente amarezza nella bocca, non biſogna vſare il zuccaro, perche all'hora lo ſtomaco è pieno di collera, nellaquale il zuccaro ſi conuerte, & fa grau danno allo ſtomaco, & nuoce a quei, che ſono di calda compleſſione, come ſono i gioueni & colerici.

Rimedi. Si rimoue il nocumento del zuccaro, mangiandoſi con granati, ouero aranci acetoſi.

Finiſcono i Condimenti.

ACQVA.

Sic aqua clara fluat qualis nitidiſſimus Aer,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida:
Et tenuis curat, nullo puriſſima limo,
Sitq; ſapor nullus, ſit procul omnis odor.
Freſcat breuiter, modico ſimul igne calleſcat.
Utilis, & duris apta leguminibus.
Hanc mihi ſi quis aquam dederit, uinoſa ualete
Pocula, nam uincit optima lymba merum.

Acqua. Nomi. Lat. *Aqua.* Ital. *Acqua.*

Qualità. E frigida, & humida.

Scelta. La megliore è quella che è chiara, ſottile, pura, lontana da ogni qualità, che al guſto non habbia ſapore alcuno, che alla viſta ſia chiara, & lucida, & all'odorato, che non habbia ſapore alcuno: è ottima ancora quel-

l'ac-

l'acqua che appressata al fuoco, presto si scalda, & leuatane, presto si rifredda, che sia fredda conuenientemente in ogni stagion dell'anno: ma l'inuerno più calda, & la state piu fredda, che nõ sia salsa, nè amara che non sappia di fango di solfo, ò di altra cosa, che il suo fonte nasca verso Oriente, & corra verso Settentrione, & meglio è quell'acqua, che corre sopra la pura terra, di quella, che corre sopra le pietre, bisogna ancora che sia leggiera, non di peso, ma che non graui lo stomaco, & che presto se ne venghi via. Per il contrario quell'acque son cattiue, che vengono dalle paludi, che hanno male odore, ò che participano di qualche minera, come ancora son quella della neue, & del ghiaccio dissoluti, & così quelle che l'inuerno sono fredde, & la state calde, che tutte queste rifreddan lo stomaco, & oppilano la milza.

Giouamenti. Gioua a i calidi, a i grassi, & carnosi, a quei che si affaticano tempera il vino, & quantunque essa nõ nutrisca, ricrea, nõdi meno, & ristaura le forze, & è vehicolo di cibi, eccita l appetito, & data opportunamente nelle febri ardenti, se ne vede salubre, & felice successo, percioche è cõtrarijssima alla natura delle febri, rinfrescando, & humettando il corpo, conferisce ancora a coloro, che patiscono pollutioni notturni.

V No-

Nocumenti. Nuoce a quei, che nõ sono troppo calidi, a i magri, a gl'otiosi, a quei che non son consueti a beuerla, a quei che han lo stomaco debole, & che patiscono infirmità di nerui. Fa danno a i denti, al petto, al costato, & a gli intestini deboli. Il beuer l'acqua fresca, massime a i vecchi, è molto dannosa, & a chi la frequenta di bere, è impossibile, che non caschi in vecchiezza, & in frigide infirmità.

Rimedi. Si corregono l'acque cattiue cocendole, e tenendole al sole in vn caraffone, con quattro granelle di pepe, maccato, & volendosi beuere subito, si mastichino prima alquanti anisi, & per gli ammalati si cuoca con canella orzo, & simili cose: ouero si faccia l'acqua melata, la quale ha gran virtù, leua la sete, aiuta alle frigide infirmità del ceruello, de' nerui, & delle giontu re, conferisce alla tosse, caccia fuori del petto le flemme grosse, muoue il corpo, & gl'intestini, purga le viscere, & i meati dell'orina, & per questo gioua ne' dolori collici,

V I N O.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes,
Absit ab huma no pectore potus aquæ.
Pocula quæ caluere modo mihi crede nocebunt,
Vina tamen modice sumpta iuuare solent.
Immodicia t sensus perturbat copia Bacchi.

Inde

Inde quis enumeret quot mala proueniant:
Corporis exaurit succo, animiq; vigorem,
Optimis ingenium, strangulat atqua necat
Alba colas melius riseruatis pestibus intrant
Corpore, & emulcent, sunt nigra sicca magi.
Si tibi sub rubro salienti grata colore.
Sunt modo sint olido, man da sapore bibas.
Corda iuuant, vires reparant, subitamq; reportat,
Letitiam modicis sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt iecori mala, pessima ventri
Turgidulo somnos hæc veneremque ferent.
Cæcuba fumoso nimiumque furentia viro,
Senibus, & stomacho deteriora nimis.
Forsitan, & chium expectas grandesq; falernos
Sint mihi pauca malo nec fino rura capro.
Calda minus sed sunt magis humida aquatica vina
Si ferat hæc stomachus sensibus apta placent.

R E G O L E.

Il vino si connumera fra cibi, percioche ogni cosa, che nutrisca è cibo, & il principal luogo tra le cose che si beuono, tiene il vino, percioche per la sanità, per la sottil sostanza sua, meglio si mescola con cibi, che non fa l'acqua; oltre che a gl'huomini è molto dilletteuole, ristora l'humido radicale, e letifica il cuore. E il vino vn liquore soauissimo ottimo restauratore di tutte le facoltà, & sicurissimo sussidio della vita nostra, &

per questo gl'antichi la sua pianta, Vite, quasi che fosse vita chiamato; ma bisogna vsarlo con dodici regole infrascritte.

I. Regola è, che quando il vino è gagliardo, & generoso, sempre si beua inacquato, con acqua semplice, ò cō decottione di anisi, ò coriandri preparati, & tanta acqua vi si mescoli, che basti à leuarli il feruore, & l'euaporatione, che van alla testa, & perche si faccia miglior mistione, & si rinfreschino le parti calide del vin potēte, si adacqui vn'hora, ò due auanti che si beua, ma quando il vino sarà picciolo, et acquoso, nō si adacqui, perche il vino adacquato inhumidisce troppo lo stomaco, & genera vētosità ne gli intestini, & imbriaca più facilmēte, che l'acquosità il fa penetrare, & per questo quei c'hanno lo stomaco debole lo tralascino.

II. Regola. Non si beua mai il vino, dopò pranzo, ò dopò cena, fin che non sia finita la concottione del cibo, che allhora aiuta il nutrimento, che più presto trapassi il corpo, doue che prima impedirebbe la conc[illegible]ttione.

III. Regola. Bisogna guardarsi di non bere vino, che sia rinfrescato con la neue, ò con l'acqua ghiacciata, perche grandemēte nuoce al ceruello, a i nerui, al petto, al polmone, allo stomaco, a gli intestini alla milza, al fegato, alle reni, alla vessica, & a i denti. Onde non è merauiglia, se quelli, che vsan di beuerlo, son inse-

infestati da dolori colici, da indisposítione di stomaco, dalla retentione dell'orina, & da altri pernitiosi mali; doue che gl'antichi Greci in molte infirmità, come del petto, lo beueuan caldo, con giouamento notabile.

IIII. Regola. Si fugga il beuer uino a digiuno, perche turba l'intelletto, induce spasmo, & nuoce grandemente al ceruello, a i nerui, et alle gionture, riempe la testa, onde vengono poi cattarri, & per questo quei c'hanno la testa debole, sono esposti a i catari, non beuino il vino, o veramente poco, & inacquato, che si vede per esperientia, che tutti i Saracini vecchi, che son stati continenti nel vino, non son molto da catarri, nè da dolor di denti infestati, doue che noi altri che lo beuiamo cominciamo a sentir catarri nella adolescentia; quando adunque sentiremo che il vino ci habbia offesa la testa, si prendano sei ò otto grani di mortella, & se per ciò non cessasse il dolore, si prouochi il vomito.

V. Regola. Non si cõuiene dopò i frutti freschi, & humidi, & altri cibi cattiui, beuere vino sottile, perche essendo il vino buõ penetratore, fa più presto penetrare la malitia di quei cibi a i membri, ma questo s'intende quando se ne beue superfluo, che beuendone in poca quantità, corregge la malignità de i cibi.

VI. Regola. Se nella medesima mẽsa è da vsare vin gagliardo, & vin debole, si cominci dal

debole, che il vin potente in fine, conforta la bocca dello stomaco, & aiuta la digestione.

VII. Regole quanto il cibo è più grosso, & più frigido, tanto si conuiene vino piu gagliardo, ma quanto il cibo sarà piu sottile, piu caldo & piu digestibile, tanto piu il vino sia debole, & per questo quei che mangiano carne di vaccina, & pesce deuono beuere il vino piu gagliardo di quelli che mangiano le galline.

VIII. Regola. Quelli che vsan molto vino non si deuono usar molto cibo, perche il vino serue per il bere, & per cibo, & per questo malamente potrebbe la natura digerire.

IX. Regola il vino che è fatto debole con l'acqua è piu laudabile, che il vino debole naturalmente, perche questi facilmente si putrefanno.

X. Regola. Quelli che hanno il ceruello debole, & lo stomaco, ò il fegato caldo, & habitanti in caldi paesi, deuono beuere poco vino, & acquoso, ma quelli che son di frigida complessione, & stanno in paesi freddi, & più forte, & più potente vino deuono beuere.

XI. Regola bisogna ancora nel bere osseruare le stagioni dell'anno, perche l'inuerno bisogna beuer poco, & più gagliardo vino, la state più copioso, & più acquoso.

XII. Regola bisogna ancor considerare l'età, perche si come il vino è alienissimo da fanciulli,

ciulli, così a i vecchi è attissimo, essendo che tēpera la lor frigida complessione, & per questo Platone negò il vino a i fanciulli, & a i giouenì lo concesse moderatamente, & a i vecchi larghissimamente, dicendo, che i fanciulli fino a i vinticinque anni, non deuono beuere vino, perche si aggiungerebbe fuoco a fuoco, & la giouentù non deue beuer vino gagliardo, ma ben temperato.

CONDITIONI del buon vino.

Il vin buono, deue essere mondo, puro, chiaro, che tiri al rosso, detto cerasolo; che sia di luoghi montuosi, & sassosi, discoperti verso mezzo giorno, sia di ottimo odore, perche il vino odorato accresce gli spiriti sottili, nutrisce benissimo, & genera ottimo sangue. Sia al gusto gratissimo, perche è presentaneo rimedio a coloro, che per dolor dello stomaco, & del cuore si vengono meno, non sia a modo veruno agro, nè dolce, ma mezzano, che il troppo dolce infiamma, fa opilationi, & riempie la testa, ma l'acerbo, ò acre nuoce a i nerui, & allo stomaco, & genera crudità.

VINI CATTIVI.

Sono cattiui i vini grossi, fetidi, torbidi, cor

rotti, & ingrati al gusto, i quali tutti bisogna fuggirli, perche fanno dolor di testa, corrompono il sangue, fan li spiriti malenconici, & nuoce a tutto il corpo.

VINI ACQVOSI.

I vini deboli chiamati acquosi, & oligofari, non tolerano troppo mistione di acqua, danno poco nutrimento, non riscaldano manifestamẽte, & per questo si possono dare a i febricitanti senza pericolo: non offendon la testa, essendo poco fumosi, & poco vaporosi, anzi mitigano il dolor di testa causato da humidità, & il dolor dello stomaco che procede da ardore.

VINI POTENTI.

Dalle cose dunque sudette si può cõcludere, che i vini potenti non conuengono alla conseruatione della sanità, come sono il magnaguerra, greco, corso, maluagia, moscatello, & simili massime essendo grossi, & rossi, perche nutriscono troppo, & per questo si vede, che ne i luoghi doue sono buoni vini, vi sono gli huomini molto viuaci come in Gualdo.

EFFETTI DEL BVON VINO. *moderatamente beuuto.*

Il vino moderatamente beuuto: parturisce

molte

molti commodi all'[illegible] [illegible], & al corpo, percioche quanto all'animo si rende più fidele, più mansueto, l'anima si dilata, gli spiriti si confortano, l'allegrezze si moltiplicano, & i dispiaceri si scordano, chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno, raffrena la ira, leua la malenconia, induce allegrezza, viuifica gli spiriti, & dona audacia, muta i vitij in virtù, facẽdo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di superbo humile, di pigro solecito, di taciturno faceto, di goffo astuto, & cõduce la mẽte humana dalla potẽza all'atto. Quãto poi al corpo, conferisce alla nutricione, resiste alla putredine, aiuta la concottione la digestione, & la generation del sangue, incide la flemma, fa i membri coloriti, risolue le ventosità, prouoca il sono, eccita l'appetito, ingrassa i conualescenti, ristora gli estenuati, apre l'opilationi, cõcuoce i crudi humori, prouoca il sudore, & l'vrina, apre la via alle superfluità: onde a ragione fù il vino da gl'antichi detto Theriaca magna, essendo, che riscalda il cor freddo, & il caldo lo rifresca, come anco dissecca l'humido, & humetta il secco.

EFFTTI DEL VINO beuuto immoderatamente.

Il vino beuuto fuor di modo, come fanno gli imbriachi, fa effetti cõtrarij, imperoche genera

nera infirmità frigide, come sono apoplesia, paralisia, letargo, mal caduto, spasmo, e tremore; offende la testa, perturba i sensi, snerua la memoria, & fa morte repentine, quanto all'animo poi, il vino fa gli huomini ignorāti, loquaci, ingiuriosi, forsennati, stupidi, homicidiali, lussuriosi, corrompe la mente, risolue l'animo, distugge le potentie animali, & naturali, & se l'ebriachezza si frequenta, apporta molte offese al corpo humano.

RIMEDI DELLI NOCVmenti del uino.

Per fuggire l'offese del vino, non si māgino cose dolci, nè aperitiue, ma cose amare, & cō strettiue: onde l'asētio preso innanzi prohibisce la crapula, e l'embrirchezza, & il medesimo fanno sette amandole amare, ò vn'insalata di frōde di cauli. Il zafferano beuuto cō sapa, i grani di mortella, & i cauoli mangiati dopò, la radice dell'iringo parimēte presa innāzi, fà il medesimo, come anco il porro, & l'amandole di persichi presene sette auanti al cibo, & co sognate, & altre cose astringenti dopò il cibo.

DEL VINO NVOVO.

Il vino nuouo chiamato mosto, è difficile a dige-

 390

digerire, offēde il fegato, & gli intestini, gōfia il vētre, ꝑ la bollitione, che fà nel corpo, dalla quale nascono vētosità, ꝓuoca l'orina, induce dissēteria, fa sognar cose terribili, è di grosso nutrimento, ma questo ha di buono, che solue il ventre.

VIN VECCHIO

Il vin vecchio quādo passa di quattro anni, è caldo, & secco nel terzo grado, & sempre inuecchiando acquista più calore. Il migliore è quello, che è odorifero assai, potēte, spiritoso, che nō sia amaro, nè acetoso, ma grato à tutti i sensi, aiuta la virtù espulsiua, risolue i mali humori, & la vētosità; è buono ꝑ quei, che hāno humor crudi nelle vene, & negl'altri vasi, nuoce a chi l'vsa molto, a i nerui & al coito, ꝑche disecca il seme, perturba l'intelletto, offende i pannicoli del ceruello, & impedisce il sonno: onde si deue adoperare ꝑ vso di medicine, & non per bere, & pur beuendone se ne beua poco, & molto bene adaquato: nuoce à i gioueni, & a quei, che son di calda complessione, massime la state, come conferisce l'inuerno a i vecchi, & a flemmatici.

VINO DOLCE NVOVO

Il vin dolce nuouo è caldo nel primo grado,

 & hu-

& humido temperatamēte, è buono l'inuerno per i gioueni, per i colerici, & per quei c'hāno lo stomaco gagliardo, che ha grā forze di vnire, confortar li spiriti, prouoca il coito perche genera molto sperma, ma è inimico a vecchi, & a flemmatichi, quādo nō è chiaro, genera sangue feccioso, oscuro, & vaporoso, nuoce allo stomaco, & alle budella & molte volte fà venire il flusso hepatico, ōde si deue aspettarē a beuerlo da se, ouero dalle tacche dell'auellane, che lo fan venir presto chiarissimo.

VINO DOLCE MATVRO.

Questo vino è caldo nel secondo grado, & humido temperatamēte. Il megliore è quello che è di sostanza sottilissima, & alla vista lucidissimo & trasparente, diletta mirabilmēte al gusto, nutrisce molto, e gioua al petto, & al polmone, ma oppila gagliardamēte il fegato & la milza, empie la testa, fa sete, & genera la pietra nelle reni, & si couerte in colera, onde i colerici, nō lo deuono vsar in modo alcuno, nè quei c'hanno mal disposte le viscere, à i vecchi l'inuerno è molto conueniente.

VINO BRVSCO.

Il vin brusco agrestino, pontico, stitico, & acerbo,

acerbo, si cõfõdono tra di loro, per la poca differenza, che è tra questi sapori; è ben vero, che l'austero participa dell'amaro, & il põtico del sorbigno. i Vini, che propriamente son bruschi da gl'altri vini, hãno tanto poco calore, che nõ arriuano al primo grado, & sõ secchi nel secondo son buoni per i gran caldi, nella febre diaria, al fegato infiãmato, & allo stomaco dissecato, rinfrescano, leuano la sete, sanano il flusso stagnano il vomito, ma non bisogna che sian acetosi, ne molto austeri, ma che siã mediocremẽte astringenti, sottili, & poco colorati, e son buoni per i gioueni, c'hanno lo stomaco caldo, & per i colerici, & son nemici a i flemmatici, & a i vecchi, peroche stringono il petto, fan venir la tosse non dan buon nutrimento, nè fan buon sangue, & impediscono il sudore.

VINO ROSSO.

Il vin rosso è caldo nel fin del primo grado, del resto è tẽperato, il buono è quel che è di sostãza sotile; splendido, & chiaro, simile a vn rubino: nutrisce molto bene, genera buõ sangue, leua la sincope, & fa piaceuoli i sogni la notte, il grosso graua lo stomaco, nuoce al fegato, & alla milza, facẽdo opilationi, & tardi si digerisce: il negro dolce è più nutritiuo, & più opilatiuo, i negri austeri, generano humori melãconici

nici i rossi dolci son pettorali, i rossi assai chiari, & raspanti fanno orinare.

VINO BIANCO.

Il vin di color di cedro si chiama bianco, è odorifero, & potēte, è caldo nel principio del secondo grado, & secco nel primo. Nō vuol esser di più d'vn'anno, pche sarebbe troppo caldo, sia splēdido, & lucido, & fatto d'vue mature, nate nelle colline. Resiste a i veleni, & alla putredine, purga le vene de gl'humori corrotti, fa buon colore, accresce le forze, rallegra il cuore, & conforta il calor naturale, prouoca l'orina, il sudore, fa dormire, gioua alla quartana, alla diaria, & a i conualescenti, conforta lo stomaco, & vsandosi conuenientemente bē temperato con l'acqua, conferisce in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complenssione, pur che non sia troppo vecchio, & non se ne beua troppo, perche nuoce a chi ha la testa, & gli altri membri deboli.

RASPATI.

I raspati fatti di vino ottimo, sō molto buoni, perche quella mordicatione gagliarda congiōta col sapor dolce, o altro sapor di vin buono, pvoca l'orina, fa digerire il cibo, risueglia l'appetito, & non lascia ascēdere alla testa i fumi del cibo.

AC-

A C Q A T I

Gli acquati son poco grati allo stomaco, offendon la testa, ma quel che hanno di buono è che presto si rēdon per vrina: sono molte le differentie loro, secōdo la varietà dell'vue, dalle quali vengon le vinacce, che se saran dolci, la beuanda sarà molto più soaue, & più tosto si renderan per vrina; ma il cōtrario sarà se l'vue saranno acerbe, & acide.

VINO ARTIFICIALE per poueri, & infermi.

Prendesi di aceto, di mel purgato, cioè sciumato, vuà passa, ò zibibo, o vua cotta anà lib. ij. tartaro poluerizato ʒ. vj. si fan bollir in acqua alla quātità d'ū barile, finche sia crepato il zibibo, & l'acqua sarà rossa, lasciasi freddare, poi prēdasi vn'altro barile di vino rosso aggiungēdo tant'acqua chiara, quāto basta a farlo soaue. Poi se gli fa la concia, pigliādo tre oue, & un pizzichetto di sale, si sbatta con acqua in un secchio cō la scopa, finche facci gran schiuma, laquale subito si metta nel barilone, mescolādo sempre. L'inuerno dura un mese e poco più, la state fino a uenti giorni.

VINO CONTRA LA PESTE. per i ricchi.

Prendesi di radici di tormẽtilla, di bistorta di vincetossi, di ditano bianco, di cinque foglio, di zedoaria, ana dramme due e meza scordio manip. mezo bolo armior onze meza, seme di acetosa, di coriandri preparati, di basilico ana dramme tre, seme di cedro mondo drama una e meza, frondi di cardo santo dramme due, canfora drame meza, zafferano scropolo mezo. L'herbe si tagliano, e l'altre cose si pestano grossamente, & legate in tela di lino sottile, candida & mõda s'infondono in otto libre di buon vin biãco chiaro, & odorifero, per dui giorni continui poi leuato il bottone, e colato il vino gli si gietino sopra sei once di siroppo d'agro di cedro, & si mescoli bene, finche s'incorpori bene il tutto, & si serbi all'vso.

Per i poueri.

Si prenda vn manipulo di radici d'ebulo peste alquãto, & altrettãte frondi di ruta, capraria, s'infondino in lib. 8. di vin bianco, per 24. hore, in vn fiasco di vetro ben coperto, & serbisi all'vso.

Di questi vini si piglia vn buon bicchier la mattina nell'vscir di casa, presa prima vna di queste rotule.

Pren-

Prendasi di vincetossico, di tormentilla, di bistorta, zedoaria, & dittamo biancó, ana scropolo vno, di bolo armeno, di terra sigillata, ana scrop. vnó e mezo, di seme d'acetosa, di coriandri preparati mondi ana scropoli duo, spetie di elettuario di gemme dramma meza, con zuccaro quanto basta, dissoluto in acqua rosata, & di acetosa si facci confettion di rottule.

Quando la mattina l'huomo è leuato di letto, messosi le calze, e'l giuppone, stia diritto, & messo nel scaldaletto pieno di bragia, vi si getti sopra della poluere infrascritta, & si profumi tutta la persona, poi si finisca di vestire.

Si fa la poluere di legno santo, di sandali rutti, ana dramma vna e meza, legno aloe, scrop. dui, storace calamita, laudano, belzui, ana dramme due, aloe hepatico, mirra, ana once meza, scordio dramma vna e meza.

Vscendo di casa si porti sempre in mano vna palla fatta al torno di legno di sassafras, ò gine pro côcaua, che si possa aprire, & che sia bugiata per tutto con molti fori, & dentro si tenga vn pezzo di spugna bagnata nell'aceto infrascritte. Prendesi della poluere sopradetta, once vna, di canfora scropolo mezo, si leghino in pezza rara, & s'infondano in vna libra d'aceto fortissimo, et come non vi è più aceto vi s'aggiunga dell'altro. Dell'altre cose pertinēti a questo ꝓposito, habbiamo trattato a pieno nel nostro libro

bro della peste, & nel libro dell'acque, & vini Medicinali, & più a pieno nel nostro Theatro delle piante.

Il fine de i Vini.

VARII MODI DI LVBRICARE il ventre, ne i cibi.

DAl mangiare si radunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle, qual, si consumano cō l'essercitio, & parte ne resta nel corpo, donde cō qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste superfluità diuerse, come da diuersi luoghi procedono, & tali sono gli sputi, i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escrementi del vētre, & altre sporcitie del corpo, che se non si cacciano fuori, generano molti mali, come opilationi, febri, dolori, & posteme, & per questo cō ogni studio bisogna euacuarle, ò per natura, ò per arte, per natura vsando cibi humidi, & liquidi; per arte, pigliādo qualche clistero la state fatto con oglio violato, o rosato, & l'inuerno con oglio commune, o d'amandole dolci, ouero facendo vna soppposta di butiro, empiendo vna fistula di piombo lūga vn palmo, vn dito grossa, empita di butiro, con vn poco di sale, & poi cō vn stile spingere il butiro in alto; l'altro mo-

do

do è di sopra si prenda mezza hora auanti al cibo mezza oncia di fior di cassia,ouero si prenda vn oncia e mezza di mel rosato solutiuo ; ouero siroppo rosato solutiuo tre hore auanti pranso, vna volta ò due la settimana : ouero si prẽdano quindici sebestini,e si lessino in qualche brodo, ilqual si beua quattro hore auanti pranso, e li sebestini aspersi di zuccaro, si prẽdano nel principio del mangiare,in vece di pruni damasceni, ouero si prẽda mezza oncia di rodo manna,fatta di zuccaro,di rugiada,di rospi, di mercuriale,& di cauli,facẽdone rotule,ò cannelli,pigliãdone mezza oncia all'alba : ouero si prenda il nostro elettuario, detto durantino, fatto a foggia di cotognata, con egual parte di manna & di polpa pruni, da masceni frechi ben cotti, & passati per il setaccio,& cõ infusione di sena, e di polipodio con anisi, & cinnamomo reiterata tre volte,si faccia elettuario, & se ne pigli mezza oncia,nel principio del prãso, che è soaue al gusto,& sẽza molestia muoue il corpo. Si può pigliare ancora de i mannschristi, di polipodio,o di sena,alla quãtità di mezza oncia,poco auãti al cibo, e si fà in q̃sta maniera. Prẽdosi di polipodio quercino, mõdato cõ diligẽtia,once quattro,di sẽzeuero, once mezza, di seme di finocchio dolce,drãme vna,d'anisi drame due, d'vua passa dolce, oncie vna ; cuocansi secondo l'arte leggiermente spremendo,si prẽda di questa

sta

sta espressione libre vna di zuccaro, once otto di coralli rossi preparati, di drame vna e mezza di perle preparate, scropoli quattro, e si faccia confettione in rotule.

A questo proposito gioua ancora subito auanti pranso, mangiar mezza oncia di manna Calabrese, ò beuerla con vn poco di brodo, vale ancora questo elettuario fatto in questa maniera. Si prende il succo di rose libre vna, di succo di mercorella, di malua, di cauoli, e di bieta, ana oncie otto, si colano, e poi si cuocano, sospendendo nel mezzo vn bottone, fatto di dramme diece, di mastice fresca, e molle fin che i sughi vẽghino a spessezza di mele, eleuato il mastice si serue all'vso; la sua dose è da mezza dramma fino a vna dramma intiera in bolo, ouero (& è cosa regia) si dissolua la manna in acqua di borragine, di modo che l'acqua sia, poi si stili a bagno caldo, in boccia di vetro, & ne viene vn acqua purissima, & candidissima, della quale se ne prenda vna oncia fino a due, la sera nel principio della cena, o la mattina per sei hore auanti pranso.

IL FINE.